மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR

அக்டோபர் '82 ரூ.1-50



சிறிய பொருட்கள் மேலும் மிகச் சிறியதாகி கவலை தரும்போது...

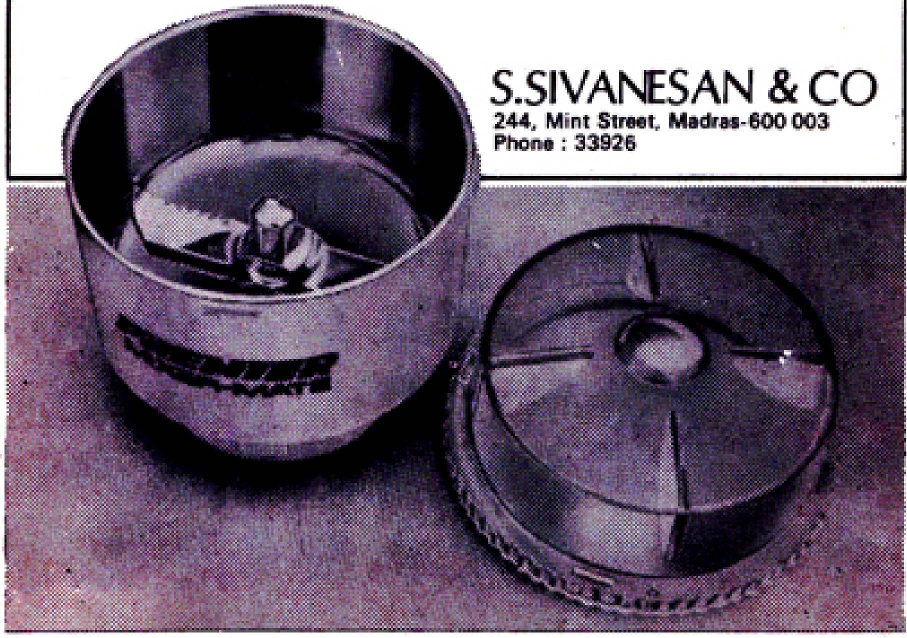
பிரிமியர்

மிக்சர்-மேட் (அரவை இணைப்பு சாதனம்)

மிகக் குறைந்த அளவே சட்டினி, மசாலா மற்றும் மாவு அரைக்கும்போது ஏற்படும் இழப்பை தவிர்க்கின்றது.

பிரிமியர் மிக்சர்-மேட் எவ்வகையான இந்திய மற்றும் வெளி நாட்டு மிக்ஸிகளுக்கேற்ப வடிவமைக்கப் பெற்று ஒவ்வொரு மாடல்களுக்கேற்பவும் கிடைக்கின்றது. இதன் தரத்தை அதன் அரவைத் திறனே உணர்த்தும்.

- உள்பூட்டு அமைப்புடைய இதன் மூடி உடையாத பாலி கார்பனேட் பிளாஸ்டிக்கால் செய்யப்பட்டது.
- அரவை ஜாடி ஸ்டெய்ன்லஸ் ஸ்டீல் உட் சுவருடன் ABS பிளாஸ்டிக்கால் இணைத்து செய்யப்பட்டது.
- சிறு இடைவெளி விட்டு இணைக்கப்பட்டுள்ள இதன் ஸ்டெய்ன்லஸ் ஸ்டீல் பிளேடு தவறற்ற மிருதுவான திட மற்றும் திரவ அரவைக்கான உத்திரவாதமுடையது.



S.SIVANESAN & CO
244, Mint Street, Madras-600 003
Phone : 33926

மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் 1982



சந்தா விவரம்

தனிப்பிரதி ரூ. 1-50

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 18/-

ஆறு மாத சந்தா ரூ. 9/-

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032 (Phone: 431543) Assistant Editor: Manjula Ramesh.



இது பரிசுபெறும் கட்டுரை அல்ல



வாழவைத்த ஜலமான் சேட்டுக்கு மாலை

“எங்களுக்கு இப்படிஒருவாழ்க்கை அமையும், நாங்களும் நல்லபடியாக வாழ்வோம் அப்படீன்னு ஒரு காலத்தில நினைச்சுக்கூடப் பார்த்தது இல்லே. என்ன நாங்க பார்த்த வறுமையின் எல்லை இருக்கே... ஆண்டவா, இப்ப நினைச்சாக்கூட என்னால தாள முடியலே....”

வாழ்க்கையை வாழ்ந்து அனுபவித்து, கனிந்த நல்ல இதயம் இருக்கிறவர்களுக்கு இருக்குமே அந்தக் களை சொட்டும் முகம் தான் திருமதி சந்தனம்மாளுக்கு.

இன்றைக்கு இவர் வாழும் வாழ்க்கை நாலு பேர் பார்த்து மெச்சக் கூடியது. இவருடைய மகன்களை நினைந்து பிரமிக்காதவர்களே இல்லே. சகோதர பாசத்திற்கே அர்த்தமில்லாமல் போய்விட்ட இந்த நாளில் எவ்வளவோ வளர்ந்துவிட்டும் இன்றைக்கும் இணைபிரியாமல் இருக்கும் ஒற்றுமை; எந்தவொரு பெருமை கிடைத்தாலும் ஒன்றாகவே பகிர்ந்து கொள்ளும் தன்மை... இப்படித் தன்னுடைய குழந்தைகளை உலகம் மெச்ச வளர்த்திருக்கும் இந்தச் சந்தனத்தம்மாள்—

‘நான் ஒரு சிறந்த தாய்’ என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளலாம். அடக்கமே உருவாக இருக்கும் இவரை நாமாவது போற்றலாம். அந்த ஒற்றுமைக்கே இலக்கணமாக இருக்கும் சகோதரர்கள் — **வி.ஜி.பி. சகோதரர்கள்தான்!**

‘கோல்டன் பீச்’சை கனவு மயமான சொர்க்கபுரியாக்கியதில் இருந்து, சாதாரண நரிக் குறவருக்கு ரேடியோ கேட்கும் வாய்ப்பு கொடுத்தது வரை இவர்களுடைய சாதனைகள் பல. ஊரார் போற்றும் இந்தப் பிள்ளைகளை அந்தத் தாயார் வளர்க்கப் பட்ட பாடு....

“எனக்குப் பிறந்த ஊர் விக்கிரம பாண்டிபுரம். பதினஞ்சு வயசுலே கல்யாயாணம். அழகப்ப நகர்லே வாழ்க்கையை ஆரம்பிச்சோம். குழந்தைகளும் சீக்கிரமாகவே பிறந்து போச்சு. எங்க வீட்டுக்காரர் பிழைப்புக்காக சிங்கப்பூர் போனார். அவர் அங்கே இருந்து பணம் அனுப்ப குடும்பம் நல்லாத்தான் நடந்தது — கொஞ்ச நாளைக்கு. அப்புறமா, எங்களுக்கு மட்டுமல்ல, உலகத்துக்கே நாசம் விளைவித்த உலக யுத்தம் வந்துடுச்சு.

ஆண்பிள்ளை இல்லாத குடும்பமா நாங்க இங்க. எந்த விதத் தகவலும் அனுப்ப முடியுமா அவரு அங்கே. அந்த நாள் லேருந்து எங்க குடும்பத்துக்கு வந்த கஷ்டங்கள் இவ்வளவு அவ்வளவுன்னு இல்லே.

என்னை வளர்த்த பாட்டி மட்டுமே எனக்கு துணை. மூணு பிள்ளைங்க. ரெண்டு பொண்ணுங்க. ஒரு நாள் போகறபோக்கே ஒரு கதைதான். எம் புள்ளைங்களை எங்கே வெளியே அனுப்பினாலும் கண்ல தண்ணியோட ஒரு வார்த்தை சொல்லி அனுப்புவேன்—

“டேய் உங்கப்பா எங்கியோ இருக்காரு. உங்கள நம்பிக்கிட்டு இந்த வூட்ல நாங்க இருக்கோம். அதை மனசிலே வச்சிக்கிட்டு போங்க. யாரோட பேசினாலும் வீண் வம்புக்குப் போகாம வாங்க... உங்களுக்கு ஒண்ணுன்னு நாங்க பொசுக்குன்னு போயிடுவோம்.”

மஞ்சுளா ரமேஷ்

விளையாட்டு வயசுப் பிள்ளைங்கதான் பன்னீரும் சந்தோஷும். ஆனா அவங்க விளையாடல. குடும்பக் கஷ்டத்தைத் தெரிஞ்சுக்கிட்டாங்க. தங்களால ஆன சின்னச் சின்ன வருமானத்தைத் தேடிக்கிட்டாங்க. அவங்களாலே எனக்கு ஒரு கஷ்டம், ஒரு அவப் பேரு வந்ததில்ல....''

என்று தாய்மையின் பெருமையோடு கூறுகிறார். அந்தப் பிள்ளைகளின் முன்னேற்றமே தன் வாழ்வு என்று ஒவ்வொரு நிலையிலும் அவர்களோடு சேர்ந்து பாடுபட்டு இருக்கிறார்.

தன் தாய் வீட்டுக்குச் சென்று நாற்றைம்பது ரூபாய் (அந்தக் காலத்தில் இந்தத் தொகை பெரிசு) வாங்கிக் கொண்டு வந்து ஒரு கடை வைத்தாராம்.

''கடை திறந்த அன்னிக்கு எங்க குடும்பத்துல ஏற்பட்ட சந்தோஷம் இருக்கே, சொல்லி முடியாது. நம்ப கஷ்டம், பஞ்சம், பட்டினி யெல்லாம் தீர்ந்து போச்சுன்னு அப்படியே குதிச்சோம். அம்மா, இந்தக் கடையிலயே நாம முன்னேறிடலாம்னு பன்னீரு கனவு கண்டான். எங்க கடைக்கும் ஆட்கள் வர ஆரம்பிச்சப்பதான் அந்த

தாயார். அந்தச் சமயத்திலும் அந்த அன்னைக்கு வேறொரு ரூபத்தில் சோதனை. தான் வேலை பார்த்து வந்த ரேஷன் கடைக்கு எதிர் வீட்டில் இருக்கும் பெண்ணிடம் மனம் சடுபட்டு விட்டது மூத்த பிள்ளைக்கு. வீட்டுக்கும் எழுதிப் போட்டார்.

''அந்தக் கடுதாசியப் பார்த்தவுடனே தலையில இடி இறங்கின மாதிரித்தான் இருந்துச்சு. இவ்வளவு கஷ்டத்துல கல்யாணம் வேறயா? இதுக்கு என்ன சொல்றது?''

நீண்ட நேரம் சிந்தித்த அந்த விவேகம் மிக்க தாயார் கடைசியாகத் திருமணத்துக்கு ஒப்புக்கொண்டார். எறுக்கு மாறாகப் பேசுவதால், குடும்பத்தின் மீது பற்று கொண்ட பிள்ளையின் மனம் அநாவசியமாகச் சஞ்சலப்படும். தேவையில்லாத விரிசல்கள் ஏற்படும். கடிதம் கண்டவுடன் பெண்ணைக் கூட்டிக் கொண்டே வந்து விட்டார் பன்னீர்தாஸ்.

பெண் வீட்டில் சம்மதிக்காததால் பிள்ளையின் விருப்பப்படி பதிவுத் திருமணம் செய்வித்தார். மைனர் பெண்ணைக் கடத்திக் கொண்டு வந்து விட்டார்கள் என்று போலீஸ்

நான் ஒரு சிறந்த தாய்

ஊரு மளிகைக் கடைக்காரரு முழிச்சுக்கிட்டாரு. அங்க இதுநாள் வரைக்கும் தான் ஒருத்தனே இருந்தது போக, தனக்கு ஒரு போட்டியான்னு ஆத்திரம்.

மத்தியான வேளை. பன்னிரண்டு வயது பன்னீருதான் இருந்தான் கடையில. அங்கேருந்து நாலு பேரோட வந்த மனுஷன் இந்தப் பையனை இழுத்து வெளியே மண்ல தள்ளிட்டுக் கடையைச் சூறையாடிட்டான். 'அம்மா'ன்னு ஓடிவந்து என்னை அணைச்சுட்டு கதறினான் எம்புள்ளை. நா எந்தத் தெய்வத்துக்கிட்ட போய்ச் சொல்ல? ஆம்புள்ளை இல்லாத குடும்பம். குடும்பமே குலுங்க போய் அழுதோம். ஆறுதல் சொல்லக்கூட யாரும் இல்லை...''

இப்பொழுது அந்தப் பெரிய மாளிகையின் மூன்றாவது மாடியில் அமர்ந்து கொண்டு கண்ணீர் விட்டார் வி.ஜி.பி.யின் தாயார்.

அதற்கப்புறம்தான் பன்னீர்தாஸ் சென்னைக்குப் போக வேண்டும் என்று துணிந்தார். நாற்பத்தியேழாம் வருடம் தனியாக சென்னைக்கு வந்தவர் செய்யாத வியாபாரம் இல்லை. ரேஷன் கடை, மளிகைக் கடை, அலங்காரக் கடை, ரேடியோக் கடை எல்லாவற்றிலும் கடைச் சிப்பந்தியாக இருந்திருக்கிறார்.

அவர் அங்கிருந்து அனுப்பும் சொற்பப் பணத்தில் குடும்பம் நடத்தி யிருக்கிறார்

ஒரு பக்கம் இழுக்க, உங்களை எல்லாம் விட்டு நான் போக மாட்டேன் என்று பெண் ஒரு பக்கம் அழ, அதையும் தாங்கிக்கொண்டார். கடைசியில் தன் மூத்த மருமகன் மேஜரானவுடன் வீட்டுக்குக் கடிதம் எழுதி விட்டுக் கணவருடன் வந்து சேர்ந்து கொண்டாராம்.

'சென்னைக்கே எல்லோரும்வந்துவிடுங்கள். இரண்டு குடும்பமாகப் பிரிந்திருந்தால் பணக் கஷ்டம், நஷ்டம் எல்லாம் வரும்' என்று பிள்ளை எழுதியதால் சென்னைக்கு வந்து பிள்ளைகளுடன் பாடுபட்டிருக்கிறார். இரண்டாவது பிள்ளை சந்தோஷம் பேப்பர் போடுவது, டீக்கடையில் வேலை செய்வது எனத் தானும் குடும்ப பாரத்தை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்.

கழுத்தைப் பிடிக்கும் வறுமையிலும் குடும்பத்தின் ஒற்றுமையிலேயே அந்தச் சின்ன வாழ்க்கைப் படகு கவிழாமல் இருந்திருக்கிறது. கிடைக்கும் காசில் எல்லோருக்கும் கஞ்சி, இல்லை யென்றால் எல்லோரும் பட்டினி.

''எங்கள் குடும்பத்தின் குலக் கொழுந்தாக மூத்த மருமகளுக்குப் பிறந்த குழந்தையைப் பெருச்சாளி கடித்து விட்டது. பொது மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துக்கொண்டு ஓடினோம். செத்துவிட்ட குழந்தை ஒரு பக்கம். கட்ட வேண்டிய பணத்தைக் கட்டா

விட்டால் நடு வீதியில் நிற்க வைப்போம் என்ற கடன்காரனின் மிரட்டல். பணத்தைக் கூட எடுக்காமல் எல்லாவற்றையும் விற்று பாக்கியை அடைத்தோம். பிறகே குழந்தைக்காக அழ நேரம் கிடைத்தது....''

இப்படி இந்தத் தாயின் வாழ்க்கையின் சோகச் சம்பவங்கள் ஏராளம். இத்தனை குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு குடும்ப மானம்காக்க இவர்போராடிய போராட்டங்களைக் கண்டு அந்தத் தெய்வமும் இரங்கியது போலும்.

''கலிமான் சேட்டுன்னு ஒருத்தர். அவருடைய கடையில வாசல்ல நின்னுக்கிட்டு போற வரவங்களைக் கடைக்குள்ள வரச் சொல்லி அழைப்பான் பன்னீரு. அப்படி வியாபாரம் நடந்தா இவனுக்கு ஏதாச்சும் கிடைக்கும். இவனுடைய சுறுசுறுப்பையும் சுட்டிகையையும் பார்த்துவிட்டு கலிமான் சேட் இவன்கிட்ட சில ரேடியோ செட்டுகளைக் கொடுத்தாரு. நீ வித்துப் பணம் குடு போதும்னு நம்பிக் கொடுத்தாரு. அன்னைக்கு ஆரம்பிச்ச வாழ்க்கைதான் இது...''

அந்த வியாபாரத்திலேயே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முன்னேறினார்கள் வி.ஜி.பி. சகோதரர்கள். இதற்குள் அவர்களுடைய தந்தையும் இந்தியாவுக்கு வந்து விட்டார். பிரிந்த குடும்பமும் கூடியது. வியாபாரமும் செழிக்க ஆரம்பித்தது. இந்தச் சகோதரர்களுடைய வளர்ச்சி பிரமிக்கக் கூடியது. மாபெரும் சாதனைகளை வியாபார உலகில் செய்திருக்கிறார்கள்.

''ஆனா இன்னைக்கும் அவங்க என்னோட குழந்தைங்கதான். ராத்திரி எத்தனை மணியானாலும் மூணு காரும் வந்து, அம்மான்னு அவங்க சத்தம் போட்டுக்கிட்டே வர்றவரைக்கும் பால்கனியிலே உட்கார்ந்துக்கிட்டு இருப்பேன். எந்த விழாவானாலும் என்னை உக்காத்தி வச்சு முதல் மாலைபோட்டுட்டுத்தான் மத்தவங்களைப் பாப்பாங்க அவங்க. என் மூணு பொண்ணுங்களும் இதே வீதியில் தான் இருக்காங்க...''

சிறு ஆலம் விதை, பல விழுதுகளோடு பெரும் ஆலமரமாகிப் பலருக்கும் நிழல் தருகிறது. இந்த அன்னையின் பிள்ளைகளும் ஒன்றாக, மகிழ்ச்சியாக பிள்ளை, பெண்களோடு இருப்பதோடு ஏராளமான இளைஞர்களுக்கும் வேலை வாய்ப்புக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். தங்களுடைய இத்தனை சாதனைகளுக்கும் காரணம் அந்த அன்னைதான் என்பதை அவர்கள் மறக்கவும் இல்லை.

'தாயினும் சிறந்த கோயிலும் இல்லை!' என்பது நிதர்சனமாகி யிருக்கிறது.

இப்படி நீங்களும் ஒரு அன்னையாக ஏதேனும் சாதனை செய்திருக்கிறீர்களா? தாயாக மட்டுமல்ல, ஒரு மகளாக இருக்கும்போது உங்கள் பெற்றோரை உலகம் போற்றும் வண்ணம் ஏதேனும் செய்திருக்கிறீர்களா? மனைவி என்ற முறையில் கணவனுக்குப் புகழ் தேடித் தந்திருக்கிறீர்களா?

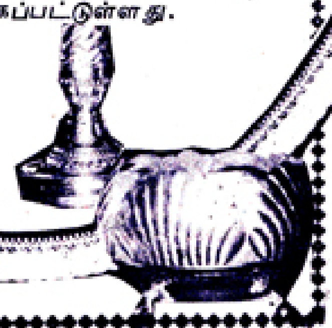
நான் ஒரு சிறந்த மகள்
நான் ஒரு சிறந்த மனைவி
நான் ஒரு சிறந்த தாய்



இந்த மூன்றில் ஏதேனும் ஒரு தலைப்பில் கட்டுரை எழுதியனுப்புங்கள். ஒவ்வொரு தலைப்பிலும் முதல் பரிசு பெறும் கட்டுரைகளுக்கு வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் பரிசாக அளிக்கப்படும். கட்டுரைகள் அனுப்ப வேண்டிய கடைசி தேதி **10-10-82** வரை நீடிக்கப்பட்டுள்ளது.

பரிசளிப்பவர்கள் :

உம்மிடி பங்காரு செட்டி டிரஸ்ட்
(நகைகள் & வைர வியாபாரிகள்)
11, நாகேஸ்வாரராவ் ரோடு,
பனகல் பார்க், தி. நகர்,
சென்னை-17.



மங்கையர் மலர்

நவம்பர் மாத 'மங்கையர் மலர்' தீபாவளி சிறப்பிதழாக மலரவிருக்கிறது. வழக்கம்போல உங்களைக் கவரும் பல நல்ல அம்சங்களுடன் சிறப்பம்சங்களும் கூடுகின்றன.

"லக்ஷ்மி"யின் குறுநாவல்

சிவசங்கரி, வாஸந்தி, விமலாரமணி, அநுத்தமா, கிருஷ்ணமணி ஆகியோரின் சிறப்புச் சிறுகதைகள்!

வெள்ளிப் பாத்திரங்களை அள்ளித்தரும் போட்டிமுடிவுகள்.

✻ தீபாவளியை இன்னும் சிறப்பாகக் கொண்டாட உங்களுக்காகப் பல துறைகளிலும் யோசனைகள்.

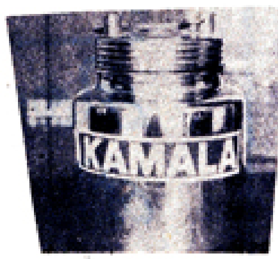


பாத்திரங்களைப் பரிசளிப்பவர்கள் :
'யோகா' அய்யாத்துரை,
(உரிமையாளர்)
கமலா ஸ்டோர்ஸ்,
கிராஸ்கட் ரோடு,
காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர்-641012

இம்மாத இல்லத்தரசி







முதல் பரிசு:

எவர்சில்வர் பிளாஸ்டிக் மாடல்

பப்பாளி சோகு பட்

தேவையான பொருட்கள்:

பப்பாளிப் பழம் பழுத்தது சிறியது 1
தேங்காய் 1
கோதுமை மாவு ஒரு டம்ளர்
மைதா மாவு ஒரு டம்ளர்
சர்க்கரை 150 கிராம்
வெண்ணெய் 100 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு, பாதம் பருப்பு 50 கி.
முட்டை இரண்டு
ஏலக்காய் நான்கைந்து
ஒ.கே. ஆயில் அரை லிட்டர்

முன் குறிப்பு: பப்பாளிப் பழத்தை இரண்டாக அறுத்து, விதைகளை நீக்கிய பின், தோலையும் சீவி, பின்பு நன்கு மசியப் பிசைந்து கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி ஏலக்காய் போட்டு ஆட்டி தேங்காய்ப் பால் எடுக்கவும். முந்திரி, பாதாம் பருப்புகளை நன்கு பொடி செய்யவும். சர்க்கரை பொடி செய்யவும். முட்டையையும் நன்கு அடித்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை: தேங்காய்ப் பால் கொண்டு கோதுமை, மைதா மாவு இரண்டையும் சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும். வெண்ணெய், பொடி செய்த சர்க்கரை இரண்டையும் ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு நன்கு கடையவும். பூத்து வரும் சமயத்தில் அடித்து வைத்த முட்டைக் கலவையையும் சேர்த்துக் கடையவும். அதுடன் பப்பாளிப் பழம், பொடி செய்த பாதாம், முந்திரி இவைகளையும் கலக்கவும். பூரி மாவை (சிறிய உருண்டை) உருட்டிக்

கொள்ளவும். பப்பாளிக் கலவையை சிறிய பஜ்ஜி கரண்டி யளவு எடுத்து பூரி மாவில் நடுவில் வைத்து அரை வட்டமாக மடித்துக் கொள்ளவும். விளிம்புகளை இடைவெளி இல்லாமல் அழுத்தி விட வேண்டும். இதனை ஒவ்வொன்றாக எண்ணெயில் போட்டு இரு புறமும் சிவந்ததும் எடுக்க வேண்டும்.

எம். கிருஷ்ணவேணி,
26-10, சித்தி விநாயகர் கோவில் வீதி,
கோவை-641001

இரண்டாம் பரிசு — முந்திரி தூக்கு

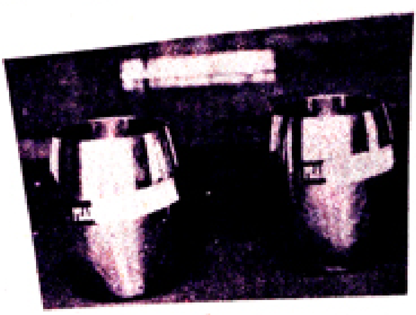
பப்பாளி அவல் ஸ்வீட் அண்ட் காரபுட்டிங்

தேவையான பொருட்கள்:

தோல் நீக்கி நறுக்கிய பப்பாளி 250 கிராம்
சுத்தமான கை அவல் 250 கிராம்
அஸ்கா ஜீனி 250 கிராம்
டால்டா 2 டேபிள் ஸ்பூன்
துருவிய தேங்காய் 50 கிராம்
முந்திரிப் பருப்பு 5
ஏலக்காய் 2

(பப்பாளியைக் காயாகவும் பழமாகவும் உபயோகிக்கலாம். பழத்தை விட காய் உடம்புக்கு நல்லது. காயாக இருந்தால் கொப்பரைத் துருவியில்துருவிக் கொள்ளவேண்டும்:)

செய்முறை: நறுக்கிய பப்பாளியை அவலுடன் சிறிது ஜலம் சேர்த்துப் பிசறி 30 நிமிஷம் வரை ஊறவைத்து பின்னர் அஸ்காவை ஒரு அலாய் உருளியில் தேவையான ஜலம் விட்டு ஜீனியைப் போட்டு லேசான சூட்டில் அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். கம்பிப் பதம் போல் வந்தவுடன் தேங்காயையும் சேர்த்து நன்றாக ஊறியபப்பாளி அவல் இவைகளை அதில் சேர்த்துக் கிளறி கொண்டு இருக்கும்போது வறுத்த முந்திரி பொடி செய்த ஏலக்காய்இவைகளைப்போட்டு டால்டாவையும் விட்டு நன்றாகக் கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாதவாறு வந்தவுடன் ஒரு தட்டில் சிறிது நெய்யை விட்டு தடவி அதைக் கொட்டி விடவும். சூடாக இருக்கும்போது பில்லை போடவும்.



கார புட்டிங்

பப்பாளி, அவல், தேங்காய் மூன்றையும் அதே அளவில் எடுத்துக் கொண்டு தேவையான வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு, கடுகு, கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, மட்டும் தயார் செய்யவும்.

செய்முறை: துருவிய பப்பாளியை அவலுடன் சேர்த்து 3 டீஸ்பூன் உப்பு, சிறிது மஞ்சள் பொடி சேர்த்து 30 நிமிஷம்வரை ஊறவைக்கவும். துருவிய தேங்காயில் பாதி, வெங்காயத்தில் கால் பாகம் ஒரு துண்டு இஞ்சி இவைகளை நன்றாக அம்மியில் வைத்து அரைக்கவும். விழுதாக வந்தவுடன் அதை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். (அம்மியை அலம்ப வேண்டாம்) வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சிறிது டால்டாவை விட்டு கடுகைப் போடவும். கடுகு வெடித்து வரும்போது மீதி நறுக்கிய வெங்காயம், மீதி தேங்காய் இவைகளைப் போட்டுக் கிளறவும். நன்றாக வதங்கி வரும்போது அரைத்த விழுதைப் போட்டு தேவையான உப்புப் பொடியையும் சேர்த்துக் கிளறவும். இவைகள் உதிரியாய் வரும்போது ஊறிய பப்பாளி, அவலைப் போட்டு, சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை (2, 3 ஸ்பூன்) விட்டு நன்றாய்க் கிளறி இறக்கி விடவும். கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை தூவி உபயோகிக்கவும்.

தொட்டுக்கொள்ள சட்னி

பப்பாளியைத் தோல் சீவி வைத்திருப்போமே அதை எறிந்துவிடாமல் அந்தத் தோலைச் சிறியதாக நறுக்கி, அத்துடன் கொஞ்சம் வெங்காயம், சிறிது தேங்காய், இவைகளைப் போட்டு வதக்கி அத்துடன் கொஞ்சம் பொரிகடலை, ஒரு துண்டு பூண்டு அரை ஸ்பூன் உப்பு இவைகளைச் சேர்த்து அவல் புட்டிங்கிற்கு அரைத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்துச் சிறிது ஜலம் விட்டு அலம்பிச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஒரே சாமானில் இரண்டு பண்டங்களை செய்து யார் யாருக்கு எது பிடிக்கிறதோ, அதைத் தரலாம்.

ஆர். ருக்மணி ரத்னம்,
52, சங்கரபுரம்,
லியோ மோடார் காம்பவுண்டு,
தூத்துக்குடி-3

மூன்றாம் பரிசு — ஜாடி கூஜா

பப்பாளி ஆரஞ்சு பஃப்

தேவையான பொருட்கள்:

பப்பாளி அரைத்தது ஒரு கப்
மைதா ஒரு கப்
ஆரஞ்சு சாறு அரை கப்
சீனி இரண்டரை கப்
கோவா 50 கிராம்
முட்டை 2

நெய் 2 கப்
சமையல் சோடா ஒரு சிட்டிகை
ஆரஞ்சு எஸன்ஸ் 7 துளிகள்
முந்திரி 15
கலர் தேங்காய்ப்பூ 2 ஸ்பூன்

செய்முறை: பப்பாளியைத் தோல் சீவி உள்ளிருக்கும் விதையை நீக்கவும். பின் பப்பாளியைச் சிறு துண்டுகளாக்கி சிறிது வேகவைத்து நீரை வடித்து அரைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் சீனியைப் போட்டு கம்பிப் பதம் வரும் வரையில் காய்ச்சவும். பதம் வந்ததும் பப்பாளி அரைத்தது, கோவா, ஆரஞ்சுச் சாறு இவைகளைக் கொட்டிக் கிளறிக் கொண்டு மைதா, சமையல் சோடா, அடித்து வைத்துள்ள முட்டை இவைகளையும் போட்டு நெய்யைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துக் கிளறிக் கொண்டு வரவும். கட்டி படாமல் கிளறி விடவும். எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும்போது ஆரஞ்சு எசென்ஸைச் சேர்த்துக் கிளறி நெய்யும், சீனியும் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டிப் பரப்பி அதில் தேங்காய்ப் பூவை தூவவும். பின் வில்லைகளாக்கி வறுத்த முழு முந்திரியை ஒவ்வொரு வில்லையிலும் நடுவில்ஒன்றாகருத்தி வைக்கவும்.

ரா. ராஜம்,
பண்டாரவாடை,
சேத்தூர், காரைக்கால்

<u>ஆறுதல் பரிசு</u> மாடர்ன் டம்ளர்

ஹைதராபாத் ஸ்டைல் பப்பாளி ஸாலட்

தேவையான பொருட்கள் :

பப்பாளிக் காய் நடுத்தரமானது ஒன்று
பச்சைப் பயிறு 100 கிராம் (முளைவிட்டது)
நிலக்கடலைப் பருப்பு 100 கிராம் வறுத்தது
எள்ளு (வெள்ளை) 25 கிராம் வறுத்தது
தேங்காய்(அ) கொப்பரை அரை கப்
பாலடைக் கட்டி அரை கப் (துருவியது)
எலுமிச்சம் பழம் ஒன்று
பச்சை மிளகாய் 3 அல்லது 4 (நறுக்கியது)
பச்சைக் கொத்தமல்லி தழை ஒரு கட்டு
(பொடிப் பொடியாக அரிந்தது)
பச்சைப்பூண்டுத் தழை-விருப்பப்பட்டால்
(பொடிப் பொடியாக அரிந்தது.)
பச்சை வெங்காயத் தழை
(பொடிப் பொடியாக அரிந்தது)
கடுகு, சீரகம் கொஞ்சம் (தாளிக்க)
எண்ணெய் 2 ஸ்பூன் (தாளிக்க)

செய்முறை: பப்பாளிக் காயை நன்கு அலம்பி, மெலிதாகத் தோல் சீவி, பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு எவர் சில்வர் பாத்திரத்தில் துருவலையும் பச்சைப் பயிறு முளைவிட்டது இரண்டையும் கலந்து, உப்புப் போட்டு, எலுமிச்சைப் பழச் சாற்றையும் பிழிந்து கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை ஒரு பரவலான தட்டில் சமமாகப் பரத்தி வைக்கவும். வறுத்த நிலக்கடலையின் தோல் நீக்கி வறுத்த எள்ளுடன் கரகரப்பாகப் பொடித்துக்கொண்டு தேங்காயையும் கலந்து பப்பாளி, பயறு கலவையின் மீது நிதானமாக தூவவும். துருவிய சீஸ் அல்லது பன்னீர் துருவலையும் லேசாகத் தூவவும். இதற்கு மேல் பச்சைக் கொத்துமல்லி, பூண்டு, வெங்காயத் தழைகளைச் சமமாகத் தூவி அலங்கரிக்கவும். சிறிய வாணலி அல்லது இரும்புக் கரண்டியால் இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு முதலில் கடுகை வெடிக்க விட்டு பின் சீரகத்தையும், பச்சை மிளகாய்த் துண்டங்களையும் சேர்த்து சாலடின் மேலாகத் தாளிக்கவும். (விருப்பமிருந்தால் பரிமாறும்போது உப்பு, மிளகுப் பொடி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு கூட்டலாம்.)

ஸ்ரீமதி மங்களா விஸ்வநாதன்,
1272, செக்டர் 8–சி,
சண்டிகார் - 160008.

<u>ஆறுதல் பரிசு</u> மாடர்ன் டம்ளர்

பப்பாளி சர்ப்ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

நன்கு பழுத்த பப்பாளித் துண்டங்கள் ஒரு பெரிய கப்
முற்றின தேங்காய்த் துருவல் ஒரு கப்
பொடி செய்த வெல்லம் முக்கால் கப்
நெய் 2 டீஸ்பூன்
ஏலக்காய்ப் பொடி அரை டீஸ்பூன்
பாம் ஆயில் கால் கிலோ
உளுத்தம் பருப்பு அரை கப்
பச்சைப் பயறு ஒரு கைப்பிடி
அரிசி மாவு கால் கப்
பொடி செய்த உப்பு கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை: பப்பாளித் துண்டங்கள், தேங்காய்த் துருவல் மற்றும் வெல்லத்தைச் சேர்த்து நைஸாக அரைத்தெடுக்கவும். இதை ஒரு வாணலியில் போட்டுக் கிளறி கெட்டியாகும் சமயம் நெய் விட்டுக் கலந்து இறக்கவும். சற்று ஆறியவுடன் ஏலப்பொடி, போட்டுப் பிசைந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும்.

இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய பருப்புக்களை (உளுத்தம் பருப்பு மற்றும் பயறு) களைந்து, கல் அரித்து 'கொறகொற' என்று அரைத்துக் கொண்டு அரிசி மாவு, கால் டீஸ்பூன் உப்பு போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும். ஒரு குழிவான வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அடுப்பில் வைத்து, காய்ந்த பின் தயார் செய்துள்ளஉருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாகக்கலந்து வைத்துள்ள மேல் மாவில் போட்டு நான்கு புறமும் மாவை நன்றாகப் புரட்டித் தோய்த்து எண்ணெயில் போட்டு திருப்பி விட்டு, சிவக்க வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

பா. ஆனந்தவல்லி,
761, பேஸ் செகண்ட்,
ஸ்ரீஹரிக்கோட்டா (ஆ.பி.) 524124

உங்கள் குழந்தைக்கு 3 மாதம் ஆகி விட்டதா?

அவனுக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்து
பாலிலிருந்து மட்டும் கிடைப்பதில்லை.



அவனுக்கு அளிப்பீர் இரும்புச்சத்து நிறைந்த ஃபாரெக்ஸ்

''தாயிடமிருந்து ஏராளமான இரும்புச் சத்தைப் பெற்று குழந்தை பிறக்கிறது. பிறந்த பிறகு மெல்ல மெல்ல இரும்புச் சத்தின் அளவு குறையத் தொடங்குகிறது. பால் நல்ல உணவாயிருப்பினும் இரும்புச்சத்துப் பற்றுக் குறையினால் அது முழுமையாவதில்லை. ஆகவே, குழந்தைக்கு இரும்புச் சத்து அடங்கிய திட உணவு தேவைப் படுகிறது''.

'டாக்டர் சுபாஷ் C. ஆர்யா.



டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்வது —

ஃபாரெக்ஸ்

CASGLF-32-203 TAM

19

அம்மா 'ஒன்றுமில்லைஒன்றுமில்லை கவலைப் படாதே' என்றுதான் சொன்னாள். இருந் தாலும் அவளைத் தனியாக நாடாக் கட்டில் வாசலில் அமைத்து அதன் மறைவில் இருக் கும்படி சொன்னதும், பாவாடை, சொக் காய் போட்டுக் கொண்டிருந்தவளை தாவணி அணியச் சொன்னதும் தனியாக அவளுக் கென்று வெண்கல டம்ளர் வைத்ததும் தனி யாக அவளுக்குத் தட்டில் சோறு வைத்து அவள்பால் தள்ளியதும் அவள் நீட்டு என்று சொன்னதும் மாடி வழியாகப் புறக்கடைப் பக்கம் போகச் சொன்னதும் அவளுக்கு மிக அதிகமாக வெட்கத்தைத்தான் தந்தன.

அவள் உடம்பு முழுவதுமே அப்போது ஒரு வெட்கத்துக்குரிய சமாசாரம் போல அவளுக்குத் தோன்றியது. தனக்குள் என்ன என்கிற குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே கிளம்பிய கேள்விக்கு இப்போது கிடைத் திருக்கும் விடையில் அவமானம்தான் அதி மாகியிருந்தது. வெறுப்புத்தான் ஏற்பட்டிருந் தது. இரண்டு மூன்று நாட்கள் அவள் மேல் ஒரு அடிமைத்தனம் படர்ந்து விட்டதாகத் தான் உள்ளுணர்வு சொன்னது. அதனால் ஒரு விதமான இனம் புரியாத பயமும் ஏற்பட்டிருந்தது. இனிமேல் தான் அத்தனை சுதந்திரமாக ஓட முடியாது. பள்ளியில் எக்ஸ் கர்ஷன் போக முடியாது. நடுவில் இது வந்து விட்டால் யாரிடமாவது சொல்ல வேண்டி யிருக்கும். அவமானத்தில் கூனிக் குறுகிப் போய்விட வேண்டி வரும். பாண்டி ஆட முடியாது. தாண்ட முடியாது. என்ன என்னவோ முடியாதுக்களை யெல்லாம் கற் பித்துக் கொண்டாள். இந்தப் பயம் அவள் உடல், மனம் எல்லாவற்றையும் ஊடுருவி அவள் குண அமைப்பில் ஒரு ஸ்திர மாறு தலை ஏற்படுத்திவிடும் என்றுதான் தோன் றியது.

ஓர் இளம் பெண்ணின் உடல் என்பது ஒருவிதமான உணர்ச்சிப் புயல் வடிவம் எனச் சொல்லலாம். மனத்தில் வாழும் வாழ்க்கையும், உடல் மாறுதல்களும் சற்று ஒன்றிப்போகும் அந்த வயசில் அந்தச் சம யத்தில் அவளுடைய மனத்தில் தன் உட லைப் பற்றிச் சில சந்தேகங்கள் எழுகின்றன. பிள்ளைபெறுவதற்கு தான் எப்படியோ தயார் செய்யப்படுகிறோம் என்பது உள் மனத்தில் விதைக்கப்பட வெளியில் அது ஒரு சோகமாக பயமாக மலருகிறது. உடம்பே சந்தேகத் துக்கு இடமாகிறது. தான் ஒரு பெண்ணாகி விட்டோம். உலகத்தில் தன்னுடைய பாத்திரம் ஊர்ஜிதமாக்கப்பட்டு விட்டது என்கிறதில் ஏற்படும் பரபரப்பு அவள் உடலை மன ஆரோக்கியத்தை இரண்டையும் பாதிக்கிறது.

இந்த மாதாந்திர அவஸ்தை அவளைப் பற்பல காரியங்களுக்கு லாயக்கில்லாமல் செய்துவிடப் போகிறது. இது ஒரு சாபம் தான் என்று அவள் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்கிறாள். ஓட்டப் பந்தயத்துக்குப் பெயர் கொடுத்திருந்ததை ரத்து செய்ய வேண்டும். ஆண் வேறு பெண் வேறு என்பது அழுத்தமாக அவளுக்கு ஸ்தாபிக்கப்பட்டு விட்டது.

ரவிதான் விசாரித்தான். ''சின்னு, என் னடி உனக்கு?''

''போடா உன் வேலையைப்பார்த்துண்டு''

''சின்னு நான் உன்னைத்தொடக்கூடாதா? அம்மா சொன்னாளா?''

''ஆமாம். போடா.''



எஃபோகும் பெண்

சுஜாதா

சட்டென்று ஓடிவந்து தொட்டுவிட்டு ''இப்ப என்ன சொல்றே?'' என்றான்.

''அய்யோ...அய்யோ அம்மா...'' என்று அலறினாள். ''பாரும்மா இந்த ரவியை.''

''ரவி, என்ன அங்கே?''

''என்னை வந்து தொடறேன்கிறும்மா''

அம்மா வந்து ரவி முதுகில் ஒன்று சாத்த விரும்பி, ''பொம்மனாட்டி பின்னாலேயே அலையக் கூடாதுன்னு சொல்லி இருக்கேனா இல்லையா?'' என்று அவனைத் துரத்தப்போக அவன் தாண்டிக் குதித்துக் கொண்டு தெருவில் ஓடினான்.

''கடன்காரக் கட்டைல போறவனே, உன்னால எனக்குப் பிற்காலத்தில் ரொம்பச் சங்கடம் இருக்கு. நீ வாடிம்மா கண்ணு! உனக்கு ஒண்ணும் இல்லே. பருப்பு சாதம் சாப்பிடு. நான் சொன்ன மாதிரி மாத் திண்டியா?''

''மொள்ளப் பேசும்மா! யாருக்காவது கேட்டுறப் போறது!''

''கேட்டா என்னடி? எல்லாராத்திலயும் நடக்கறதுதானம்மா இது. சின்னச் சண்ணு நீஇனிமேபேபி இல்லே பொண்ணு.''

''என்னடி சின்னு? பெரியவளாயிட்டியா?'' என்று பக்கத்து வீட்டு மாமி கேட்க, கட்டிலுக்குள் ஒளிந்து கொண்டாள்.

''மூக்கில ஒரு தேஜஸ் வந்துடுத்து பாருங்கோ, ஒரு பளபளப்பு! நான் சொன்னேனோ இல்லியோ இந்த மாசம் ஆயிடுவான்னுட்டுகாமாட்சி ஒரு பாயசமாவது வெச்சியோயால் லியோ?''



சின்னுவுக்கு எதற்காகப் பாயசம் வைக்கிறார்கள், எதற்காகப் பிரபலப்படுத்துகிறார்கள் என்று கோபம் கோபமாக வந்தது.

''அய்யோ அய்யோ போம்மா இங்கிருந்து!''

''சரிதாண்டி, ரொம்பப் பிகு பண்ணிக்காதேடி. ராத்திரி பாலுஞ் சாதம்தான் சாப்பிடணும் தெரியுமா? நெத்திக்குப் பொட்டு இட்டுக்க வேண்டாம். நான் சொன்ன மாதிரி எல்லாத்தையும் தனியாக் கழட்டி வைச்சுட்டியா கண்ணு?''

''அய்யோ அம்மா போயேன். வாசல்ல நின்னுண்டு ரகளை பண்ணாதேயேன்!''

''எப்படிப் பேசறது பார்த்தேளா?''

''எப்பக் குளிக்கிறே சின்னு?''

அவளுக்கு அழுகையே வர, அம்மாவும் பக்கத்து வீட்டு மாமியும் சிரிப்பாகச் சிரித்தார்கள்.

ஸ்கூலுக்குப் போனபோது அனுபமா ரொம்ப விவரமாக விசாரித்தாள். எப்படி இருந்தது, கத்திரி போல வலிச்சுதா என்றெல்லாம் கேட்டாள். சின்னுவுக்கு இன்னும் வெட்கமாக இருந்தது. ''இனிமேலத்தான் ரொம்ப ஜாக்கிரதையா இருக்கணும்.'' என்று மறுபடி ஆண்பிள்ளைகள் தொட்டால் அந்த இடத்தில் எச்சில் வைத்துத் துடைக்க வேண்டிய அவசியத்தைப் பற்றிச் சொன்னாள். சின்னுவுக்கு உள்ளுணர்வில் இதை நம்பக் கூடாது என்று தோன்றினாலும் பயமாகவும் இருந்தது. ஆண்பிள்ளைகள் என்று இதுவரை தனித்துப் பிரித்துப் பார்த்திருந்தாலும் அவர்களுக்குப் புதுசாக ஒரு எச்சரிக்கைப் பரிமாணம் ஏற்பட்டு விட்டது.

அனுபமா ஒரு நாள் அவள் அக்காவுக்கு வந்த காதல் கடிதத்தைக் காட்டினாள். காதலி ஸ்வேதாவுக்கு உன் காதலன் வரையும் காதல் கடிதம் என்றெல்லாம் தத்துப் பித்து என்று இருந்தது. தமிழ்கூட பிழை நிறைந்ததாக இருந்தது. இருந்தாலும் அது ஒரு நிசமான காதல்கடிதம் என்பதில் அதற்கென்று ஒரு பிரத்தியேகமான மதிப்பு இருந்தது. பத்திரிகைகளில் அவள் இதுவரை அம்புலி மாமா ரத்ன பாலா என்றெல்லாம்தான் படித்துக் கொண்டிருந்

குழந்தைகளுடைய வயிறு சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கும், சத்துக் குறைவால் உண்டாகும் சுகக் கேடுகளுக்கும், இரத்தக் குறைவால் வெளிறிப் போயிருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் தேன் ஒரு வரப்பிரசாதம்! அவர்களுடைய உணவில், அவர்களுடைய வயதுக்குத் தக்க அளவு தேன் சேர்த்து வந்தால் சொஸ்தமடைகிறார்கள்.

எளிதில் ஜீரணமாகும் தேன் லேசான மலமிளக்கும் தன்மையைப் பெற்றிருப்பதால் பல நோய்களின் தாயான மலச் சிக்கலைத் துரத்தியடிக்கிறது. —எஸ். இ. பாத்திமா

பித்தவாந்திக்கு சிறந்த மருந்து

கல்யாண முருங்கை இலையை அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்து அதன் சாற்றைப் பிழிந்து குடித்தால் பித்த வாந்தி உடனே நிற்கும். இது என் அனுபவம்.

எஸ். புஷ்பம்

தான். காமிக்ஸ் கூட வால்ட் டிஸ்னியின் விநோத மிருகங்களைத்தான் கனவில் சிரித்துத் துரத்திக் கொண்டிருந்தாள். முதல் தடவையாக அனுபமா கொடுத்த ஆங்கிலப் புத்தகத்தை எடுத்துப் படித்தபோது அவள் மனசுக்குள் உடலுக்குள் என்னவோ செய்தது. அதில் ஹெர்மீனியாவை ஜான் முத்தம் கொடுப்பதை ஒருபாரா எழுதியிருந்தது. அதைப் படித்தபோது அவளுக்கு அடிவயிற்றில் என்னவோ பண்ணியது.

தன்னுடைய சுதந்திரம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பாதிக்கப்படுவதையும் சின்னு உணர்ந்தாள். ரோடில் தனியாக நடக்கும்போது மற்ற பேர் அவளை வெறித்துப் பார்ப்பதைக் கவனித்தாள். குறிப்பாகப் பையன்கள். கடைக்காரர்கள் நூறு கிராம் காப்பிப் பொடி தரும்போது கையைப் பிடித்துக் கொடுப்பது இப்போது வேறு மாதிரி இருந்தது. அதே சமயம் அவள் மார்பை மட்டும் குறிப்பாகச் சிலர் பார்ப்பதையும் கவனித்தாள். சாலையில் ஓட முடியாது. தம்பிமார் கூட அண்ணன்மார் கூட இருந்தால் கூட அவர்கள் அட்டகாசமாகச் சாலையில் சிரித்துக் கொண்டே ஓட இவளால் மெல்லத்தான் பவ்வியமாகத்தான் போக முடியும். ஒரு தடவை முகம் தெரியாத ஒருவன் சற்றும் எதிர்பாராத விதமாகக் கூட்டத்தின் ஊடே நடக்கும்போது அவளுடைய பின் பக்கத்தை முழுசாகப் பிடித்து விட்டதை உணர்ந்து உள்ளுக்குள் பிரமித்துப் போயிருக்கிறாள். மற்றொரு சமயம் பஸ்ஸில் அவசரமாக ஏறும்போது யாரோ ஒருவன் அவள் சின்ன மார்பை ரொம்ப வலிக்கிற மாதிரி அழுத்திவிட்டபோது அழுதாள்.

''என்னடி, எதுக்கு அழறே?''

''அவன்...அவன்....''

''என்ன செஞ்சான்?''

''அடிச்சான்'' என்றுதான் சொல்ல முடிந்தது.

ரவி அவள் குறிப்பிட்ட ஆளின் ஆகிருதியைப் பார்த்து ஏதும் செய்ய முயற்சிக்காமல் இருந்தது வேறு விஷயம்.

கொஞ்ச நாள் அவளுக்கு எல்லாம் 'போர்' ஆக இருந்தது. அனுபமாவை அதிகம் பிடிக்கவில்லை. சினேகிதிகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் போல இருந்தது. பெரிய விஷயங்களெல்லாம் ஆண்களுக்கென்று ஒதுக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பது அவளுள் படிந்து விட்டது. நன்றாக ஆடுபவர்கள், பெரிசாகத் தாண்டிக் குதிக்கிறவர்கள், பெரிய பெரிய பிளேன் ஓட்டுபவர்கள் எல்லாம் ஆண்பிள்ளைகளாகத்தான் இருந்து தொலைக்க வேண்டியிருக்கிறது. எப்போதும் பையன்கள் 'பெட்டர்'தான். இதனாலேயே அவளுக்கு ஒரு சோம்பேறித்தனமும் அதிகம் சாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை இல்லாத தன்மையும் ஏற்பட்டு விட்டது என்று சொல்லலாம். அடிக்கடி தன் சினேகிதிகளை மாற்றிக்கொள்வதில், ஆண்களைப் பற்றிப் புதிய செய்திகள் சேகரிப்பதற்குச் சௌகரியமாக இருக்கும். அவர்களாகவே சொல்வார்கள். அல்லது சிலவேளை கேட்பார்கள்.

அனுபமா கொஞ்சம் நெருக்கம் கொஞ்சம் தூரம் என்றிருந்தாள். அவள் ஆறுல் ஸ்திர சிநேகிதி, விடாத சிநேகிதி.

(தொடரும்)

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள் : முட்டை

முடிவு தேதி : 15 - 10 - 82

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஒரு கூபனுக்கு ஒரு சமையல் குறிப்பே அனுப்ப வேண்டும்.

அரசு பலம் பொருந்தி இருக்க வேண்டும். மக்கள் வாழ்க்கை வளம் பொருந்தி இருக்க வேண்டும். ஒன்று மற்றொன்றைச் சார்ந்திருக்கும். ஒளிக்கு ஆதாரம் அக்னி. பலத்திற்கு ஆதாரம் இந்திரன். ஒளிமயமான வாழ்க்கை, பலம் பொருந்திய அரசு, இவ்விரு நல்ல எண்ணங்களை மனதில் கொண்டு அதற்குப் பிரதிநிதியான இரு தெய்வங்களை வணங்குகிறான் வேத கலாசாரத்தை வரவேற்கும் பாரதக் குடிமகன்.

[த்ருவம் த இந்த்ர: சாக்னி: ச ராஷ்டிரம் தாரயதாம் த்ருவம்]



இந்திரன் அக்னி என்ற இரு தெய்வங்கள் அரசை ஸ்திரமாக வைக்க வேண்டும் என்ற நாட்டு பாடலோடுதான் வைதிகச் சடங்குகள் அத்தனையும் ஆரம்பமாகின்றன.

'த்ருவம்' என்ற ஸம்ஸ்கிருதச் சொல் 'நிச்சயம்' என்ற பொருள் உடையது. ஸ்திரத் தன்மை வாய்ந்த அரசு வேண்டும். குடிமக்களின் வாழ்க்கை ஸ்திரத் தன்மை பொருந்தியிருக்க வேண்டும்' — என்று வேதம் நம்மை வேண்டிக் கொள்ளச் சொல்கிறது. புது மணத் தம்பதிகள் ஸ்திரமான வாழ்க்கையை வேண்டிக் கொண்டு ஆகாயத்தில் த்ருவநட்சத்திரத்தைப் பார்ப்பது சம்பிரதாயமாக உருவெடுத்திருக்கிறது.

பூமி சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. சூரியனும் வலம் வருகிறான். த்ருவத்தின் ஈர்ப்பு சக்தி அவைகளை அளவோடு இயங்க வைக்கிறது. எந்த ஈர்ப்புச் சக்திக்கும் கட்டுப்படாதது — அசையாமல் இருப்பது த்ருவ பிண்டம் என்பது ஜோதிடத்தின் கணிப்பு. அசையாமல் ஸ்திரமாக இருந்துகொண்டு தனது ஈர்ப்பு சக்தியால் உலக நன்மைக்கு உதவுகிறது த்ருவம். அதுபோல் குடும்ப வாழ்க்கையில் ஸ்திரத் தன்மையோடு இருந்துகொண்டு தனது குடும்ப நலனோடு நின்று விடாமல் சமுதாய நன்மைக்குப் பயன்படும் ஸ்திரத்

நமது கலாசாரம்



தன்மை அமைய வேண்டும் என்று த்ருவனைத் தரிசிக்கும் வேளையில் எண்ண வேண்டும் தம்பதிகள். இயற்கையின் மாறுபாட்டிலும் மாறுதலை அடையாமல் என்றும் வடக்கில் நிரந்தரமாக ஒளி விட்டுக்கொண்டிருக்கும் த்ருவ நக்ஷத்திரத்தைச் சுட்டிக் காட்டி செயல் விளக்கம் அளிக்கிறான் மணமகன் மணமகளுக்கு.

அம்பாளின் திருமணம். அம்பலவாணன் அன்புக் கரம் பற்றி ஆகாயத்தைச் சுட்டிக் காட்டி, 'அதோ! வடக்கில் த்ருவனைப் பார்த்தாயா?'' என்று அன்னையிடம் கேட்கிறார். தலை நிமிர்ந்து த்ருவனைப் பார்த்துவிட்டு, 'ஆமாம், த்ருவனைப் பார்த்துவிட்டேன்' என்று பதில் உரைக்கிறார் அன்னை என்று காளிதாஸன் தனது குமாரஸம்பவத்தில் கூறுகிறார். (த்ருவேண பர்த்ரா த்ருவ தர்சனாய)

உலகத்தின் தாய் தந்தையர்கள் கல்யாணத்தில் த்ருவனைப் பார்க்கிறார்கள். அழிவற்ற சக்தி ஆதி தம்பதி. அவர்கள் இரு த்ருவங்களாக இல்லை. ஒரு த்ருவம். அவர்கள் பார்ப்பதாக சித்தரித்திருப்பது பண்பான அந்தச் சடங்கை மற்றவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பதற்காக என்பது ஒத்துக்கொள்ளக் கூடியதே.

படுக்கை அறைக்கு உறங்கச் செல்கின்றான் சிறுவன். பழைய கலாசாரத்தில் பற்றுடைய பாட்டி 'வடக்கு நோக்கித் தலை வைத்துப் படுக்காதே!' என்று சிறுவனை அறிவுறுத்துகிறாள். த்ருவத்தின் ஈர்ப்பு சக்தி அவனுக்குப் பாதகமாக அமையக் கூடாது என்பது பாட்டியின் எண்ணம். புரியும் அளவுக்கு பாலகனின் புத்தி பக்குவமடைந்திருக்காது என்பது அவளுக்குத் தெரியும். விளக்கம் கூறாமலே விடாப்பிடியாக அவனைத் தன் விருப்பத்திற்கு இணங்க வைக்கிறாள். பொருள் பொதிந்த பழைய சம்பிரதாயங்கள் பொறுமையோடு கடைப்பிடிக்க வேண்டும். வேளையும் வேகமும் வரும் பொழுது விளங்க ஆரம்பித்து விடும்.



இரவில் உட்கொண்ட உணவு உறக்கத்தில் ஜீர்ணமாக வேண்டும். வடக்கே தலை வைத்து உறங்குபவனின் உணவு வடக்கே இருக்கும் த்ருவத்தின் ஈர்ப்புச் சக்தியால் முழுமையாக ஜீர்ணமாகாமல் இருக்க அவகாசம் உண்டு. காலப் பழக்கத்தில் 'மல'மாக மாறிய அது அதன் ஈர்ப்புச் சக்தியால் மூளைவரை பரவிச் சிறுகச் சிறுக உடல் ஆரோக்கியத்தை அழிக்கக் காரணமாகலாம். தெற்கே தலை வைத்து உறங்கும்பொழுது அதன் ஈர்ப்புச் சக்தி கீழ் நோக்கிச் செல்வதால் உணவு சரியாக ஜீர்ணமாகி மலங்கள் கீழே மல த்வாரம் வழியாக வெளியே செல்ல தூண்டிவிடுகிறது. ஆரோக்யமும் நிலைத்து நிச்சயமாக (த்ருவமாக) அமைந்து விடுகிறது. கப்பல் ப்ரயாணிகளுக்குப் பண்டைய காலங்களில் நிச்சயமான (த்ருவத்தை) திசை காட்டுபவனும் த்ருவம்தான். அதை 'வடக்கு திசை நோக்கிய யந்திரம்' என்று வழக்கிலும் கூறுவதுண்டு.

ஸ்திரமான பொருளை வைத்துக் கொண்டு திக்குகளை நிர்ணயித்தார்கள் முனிவர்கள். 'கோள வடிவான உலகங்கள் 'மேரு மலையை' ஆச்ரயித்து இயங்குகின்றன. மேரு மலை வடக்கில் இருக்கிறது' —என்ற விளக்கம் புராணங்களில் தென்படுகிறது. (ஸர்வேஷா மேவ வர்ஷாணாம் மேரு ருத்தரத: ஸ்தித:)

வடக்கில் த்ருவம் இருப்பதால் மேருவும் வடக்கு திசையில் இருப்பதாகக் கூற முடிந்தது. உலகத்துக்குத் திசைகாட்டி த்ருவம். தம்பதிகளின் வாழ்க்கைக்கு நல்ல 'திசை' காட்டியாக அமைந்திருக்கிறது விண் மீனான த்ருவ நக்ஷத்திரம்.

'உத்தர' — என்ற சொல் 'வடக்கு' — என்ற பொருளோடு 'உயர்வு'— என்ற பொருளையும் குறிக்கும். உயர்வான — ஒளி மயமான வாழ்க்கைக்கு எடுத்துக்காட்டு வடக்கே உயர்வான இடத்தில் ஒளியோடு திகழும் துருவ நக்ஷத்திரம். 'நக்ஷத்திரம்' — என்ற சொல்லுக்கு அழிவற்றது என்ற பொருள் உண்டு. (தன்னக்ஷத்ராணாம் நக்ஷத்ரத்வம்). உயர்வான — நிச்சயமான — அழிவற்ற வாழ்க்கையை எல்லோரும் பெற வேண்டும் என்ற பரந்த எண்ணம் — 'த்ருவனைப் பார்ப்பது' — என்ற சடங்காக அமைந்துவிட்டது. பாரதத்திற்கு 'பாரத'த்தை அளித்த பராசரர் பாமரர்களுக்குப் புரிய வைக்க 'த்ருவ சரித்திரத்'தை வெளியிட்டார். அசையாத தவக் கோலத்தில் அழியாத இடம் பெற்றான் த்ருவன் என்று சுட்டிக் காட்டினார் வியாசர்.

புது மணத் தம்பதிகளின் முதல் உரையாடல் த்ருவனைப் பார்க்கும் பொழுது நிகழ வேண்டும் என்பது விவாஹத்தின் சட்ட திட்டங்களை வகுத்த முனிவர்களின் கருத்து. (த்ருவம் த்ருஷ்ட்வா வாசம் விஸ்ருஜேத்)

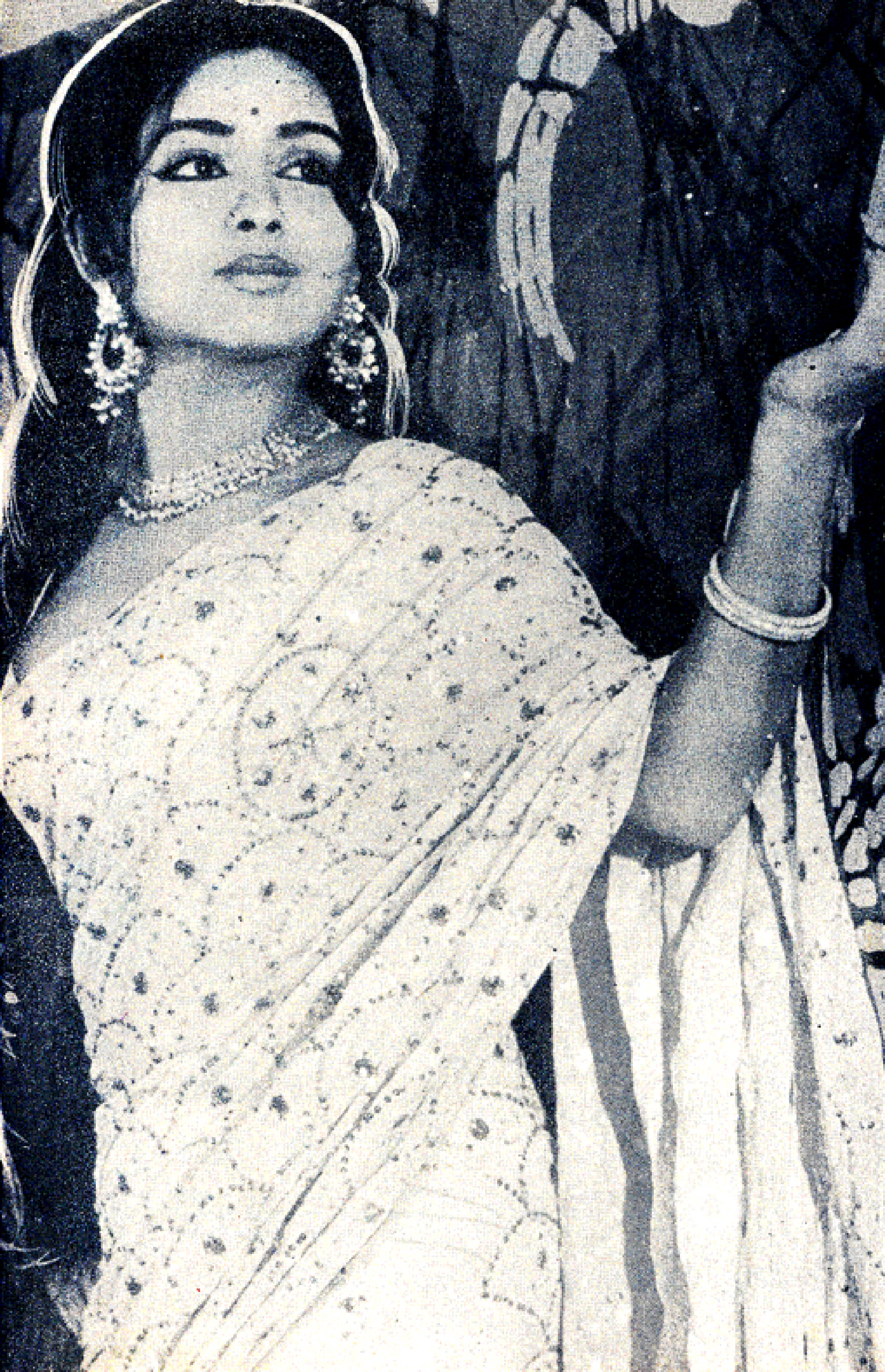
மௌன மொழியில் எண்ணங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் இளம் தம்பதியினருக்கு வாய்விட்டுப் பேசும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பவன் த்ருவன். அதுவரையில் கல்யாணத்தில் பேசாமலே கடமைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்பது முனிவர்களின் கருத்து. ஒளிமயமான அவனது தர்சனம் அவர்களுக்கு சுப சகுனமாகவே அமைந்து விடுகிறது. அறவழியிலான அவர்களது ஒப்பந்தத்துக்கு நிரந்தர ஸாக்ஷியாக துருவ தர்சனத்தைக் கூறலாம். த்ருவ நக்ஷத்திரத்தை முதலில் தரிசித்து, அவன்போல் ஸ்திரத் தன்மை வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொள்கிறான் மணமகன். பிறகு மணமகளைப் பார்க்க வைத்து, அவள் பார்த்துவிட்டாள் என்பதை ஊர்ஜிதப் படுத்த கேள்வி முறையில் அமைத்திருக்கிறார்கள் த்ருவ தர்சனத்தை. 'த்ருவன் அவ்விருவர்களுக்கும் வழிகாட்டி. மணமகன் மணமகளுக்கு வழிகாட்டி' என்ற பழைய கலாசாரம் பசையுள்ளதுதான்.

'மலைபோல் அசையாது கம்பீரமாக வீற்றிரு! இந்திரனைப் போல் ஸ்திரத் தன்மையோடு விளங்கு! அரசை முற்போக்கில் செலுத்து! எதிர்ப்புச் சக்தியை முறியடி! அரக்க சக்திகள் அழியட்டும்' — என்ற 'அரச வாழ்த்து' அனாதியான வேதத்தில் தென்படுகிறது. 'த்ருவம்' — என்ற சொல்லோடு ஆரம்பமாகும் அப்பகுதி தனிப் பொருள் உடையது.

(த்ருவம் தே ராஜா... பர்வத இவா விசாசலி: இந்த்ர இவேஹ த்ருவ ஸ்திஷ்ட. இஹராஷ்ட்ரமுதாரய. அபிதிஷ்ட ப்ருதன்யவ: அதரே ஸந்து சத்ரவ:)

குடும்ப வாழ்க்கையின் அடித்தளம் ஸ்திரமாக அமைய புது மணத் தம்பதிகள் த்ருவனைப் பார்க்க வேண்டும். அவனது துதிப் பாடலும் த்ருவம் என்ற சொல்லோடு ஆரம்பமாவது கவனத்திற்கு உரியது. (த்ருக்ஷிதி: த்ருவயோனி: த்ருவ மஸி த்ருவத: ஸ்திதம்.)

சேஷாத்ரிநாத சாஸ்திரிகள்



டாக்டர் தரும் அழகுக் குறிப்புக்கள்

கழுத்து: சுருக்கமில்லாமலும் மடிப்புகள் இல்லாமலும், முகவாய்க்கட்டைக்குக் கீழே ஸ்மூத்தாக இறங்கவும் இருப்பதே அழகு. கழுத்து மெலிந்து காணப்பட தினந்தோறும் கழுத்தை மேல் நோக்கியும், பின் நோக்கியும் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். கழுத்தை நெளித்தும், சுற்றி ஆட்டியும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நடக்கும்போது முகவாயை நிமிர்த்தி, முகத்தைச் சுருக்காமல், சுளிக்காமல், வைத்துக் கொண்டு நடக்கப் பழக வேண்டும். வைட்டமின் 'ஈ' (Evion) கலந்த கிரீமைத் தினந்தோறும் கழுத்து முன்புறம் தோய்த்து வந்தால் சுருக்கம் விழாமல் அன்னத்தின் கழுத்துப் போல இருக்கும். கழுத்துச் சுருக்கங்களிலிருந்து வயதைக் கண்டுபிடித்து விடலாம். அதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

முகம்: எப்போதும் முகம் அகத்தின் கண்ணாடி. பல்லைக் காட்டிக் கொண்டு சிரிக்காமல் ஆனால் புன்னகையுடன் இருக்க வேண்டும். ''இதோ இப்போது சிரித்து விடுவாள்'' என்று எல்லோரும் உம்முடைய முகத்தைப் பார்த்து நினைக்க வேண்டும். நம்மைப் பார்த்தவர்கள் It is a pleasant to meet her ''அவளைப் பார்ப்பதே சூரிய ஒளியைப் பார்ப்பது போல்''

என்று ஆனந்தப்பட வேண்டும்.

சிலரைப் பார்த்தாலே ஏதோ பறி கொடுத்து விட்டாற் போல் முகத்தை வைத்துக் கொண்டு இருப்பார்கள். அது ரொம்ப டிப்ரஷன். பளிச்சென்று முகம் கழுவி லேசாக ஒப்பனை செய்துகொண்டு புன்னகையுடன் இருப்பதற்குச் சின்ன வயது பெரியவர் என்று இல்லை. பளிச்சென்று இருந்து நாமே கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொண்டால் நமக்கே உற்சாகமும் சுறுசுறுப்பும் வரும். அகத்தில் பாரமிருந்தாலும் குறையும்.

Posture—நடை: பெண்களுக்கு முக்கியமாக அழகு தருவது அவர்களின் நடை. ''அன்னம் போல் நடை'' – நிமிர்ந்த உடலையும், சாவதானமான, அதிராத நடையையும் குறிக்கும்.

கழுத்து, முதுகு, இடுப்பு, கால்கள் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து நிமிர்ந்து அழகாக அசைய நடக்க வேண்டும்.

முதுகுத்தண்டு வளையாமல், முகவாயை நிமிர்த்தி, வயிற்றை உள்ளடக்கிக் கால்களை ஒன்றன் முன் ஒன்றாக வைத்து நடக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். பாதம் பரந்து இருக்காமல் ஒரு கோடு மேல் நடப்பதுபோல் இருக்க வேண்டும். கண்ணாடியின் முன் நடந்து பழகிக் கொள்ளலாம்.

இப்படி நடப்பதனால் முதுகு வலி, இடுப்பு முதலியவை மறைந்துவிடும். Posture - Correct Posture என்பது வலி நிவாரணி. முடிந்த மட்டும் நிற்கும்போதும், உட்காரும்போதும் ஞாபகம் வரும்போதெல்லாம் நிமிர்ந்து வயிற்றை உள்ளடக்கி இருந்தால் அழகுடன் ஆரோக்கியமும் பெருகும். புடவையைத் தடுக்காமல், ஆனால் தழைய உடுத்திக் கொண்டு, தோள்களை பின்புறம் சரித்துத் தள்ளி, நெஞ்சை நிமிர்த்தி, மார்பகங்களின் கவர்ச்சி தெரிந்தும் தெரியாமலும் உள்ளாடை அணிந்து நடக்க வேண்டும்.

கவர்ச்சியாக ஆடை அணிந்து அழகாக நடை பயில வேண்டும். ஆனால் பிறர் நம்மைப் பார்த்து Wolf whistle அடிக்கும்படி கவர்ச்சியைக் காட்டக் கூடாது. கவர்ச்சி ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும்.

ஹை ஹீல்ஸ் போட்டுக் கொள்வது அவ்வளவு ஆரோக்கியமல்ல. நாளடைவில் இடுப்பு வலி, பாதங்களில் வளைவு சரிதல் முதலிய கெடுதல்களை உண்டாக்கும். குட்டையாய் இருப்பவர்கள் மிதமான Platform ஹீல்ஸ் அணியலாம். ஆனால் Pointed Heels போடக் கூடாது.

டாக்டர் சுந்தரீமேனன்

வாடைக்காற்றும் மழையுமாக இருக்கும் சீதோஷ்ணத்தில் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி கபக் கட்டும் இருமலும் வந்து கஷ்டப்படுத்தும். கடைகளில் விற்கும் இருமல் மருந்து (Syrup) அதிக விலையாக இருக்கிறதென்று வாங்க இயலாதவர்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

முன்னூறு மில்லி லிட்டர் தேனில் நூறு மில்லி லிட்டர் கிளிசரினையும் இரண்டு எலுமிச்சைச் சாறையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கிப் புட்டியில் விட்டு இறுக அடைத்து வைத்துக் கொண்டால் இருமல் மருந்து தயார். இப்படி வீட்டிலேயே சுலபமாக எளிய முறையில் தயாரித்துப் பயன்பெறலாம்.

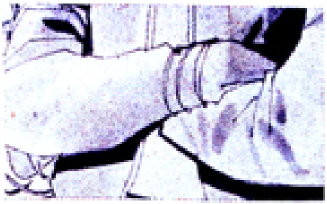
வெப்ப நாட்களில் வயிறு பேதியாவதைத் தடுக்க எட்டு அவுன்ஸ் பார்லித் தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் சேர்த்துக் கொடுத்து முதலுதவி செய்ய வேண்டும். அதற்கும் கட்டுப்படாவிட்டால் டாக்டரை அணுகலாம்.

நரம்புத் தளர்ச்சி நோயாளிகளுக்கு மாம்பழச் சாறு அரை அவுன்சும் தேன் அரை அவுன்சும் கலந்து குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். இது நரம்புகள் வலுப்பெற உதவுகிற சிறந்த ஔஷதம் எனலாம்.



ஓய்வாக இருக்கும்போது







வாழ்க்கையில் நாம் விரும்பியதை-யெல்லாம் பெற்றுக் கொண்டு வருகிறோமா?

நமது வாழ்க்கை மகிழ்ச்சி நிறைந்து காணப்படுகிறதா?

வாழ்க்கையின் முழுப் பயனையும் வெற்றி கொண்டு சந்தோஷமாக அனுபவிக்கிறோமா?

இதற்கான விடை நம்மிடமே இருக்கிறது.

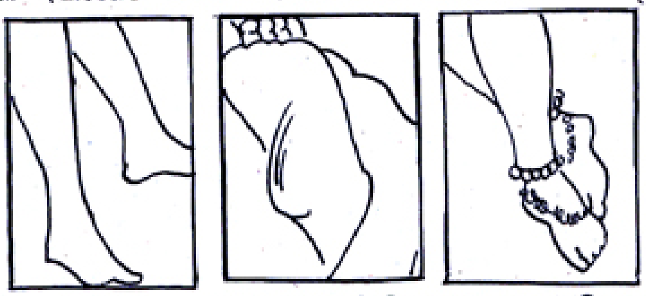
நாம் நம்மை எப்படியெல்லாம் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்கிறோமோ .... அதற்கு ஏற்றவாறு வாய்ப்புகள் அமையும்.

நாம் நம்மை ஆசுவாசப் படுத்திக் (Relax) கொள்ளும்போது கைவிரல்களைக் கோத்துக் கொள்வது, கைகளை மடக்கி மார்புடன் கட்டிக் கொள்வது கால் மேல் கால் போட்டுக் கொள்வது கால்களைப் பிணைத்துக் கொள்வது, போன்ற செயல்கள் தேவையற்றவை. அவசியமில்லாதது, பாதகமானதும் கூட.

எப்படி?

நமது உடம்பில் சீராக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மின்காந்த அலைகள் (Electro





Magnetic) மேற்குறிப்பிட்ட செயல்களால் குறுக்கு ஓட்டம் (Short Circuit) ஆகி முற்றுப் பெறுவதில்லை. இதனால் நமது மனதில் எதிர்மறையான நினைவுகளே (Negative Thoughts) மேலோங்கி நிற்கும். சைத்தான் குடிகொள்ளும், பாபகரமான எண்ணங்கள் உண்டாக உதவி புரியும். வாழ்க்கையில் நாம் அடைக் கூடிய அல்லது வெற்றிபெறக் கூடிய சக்தியை அடைய இச் செயல்கள் தடை செய்கிறது.

(1) கை விரல்களைக் கோர்த்துக்-கொள்வது, கன்னத்தில், தலையில் கைகளை அல்லது விரல்களால் கோர்த்துக் கொள்வது:

இச் செய்கையால் மனத்தில் வேதாளம் புகுந்து கொள்ளும். நல்லதையே நினைக்க விடாது.

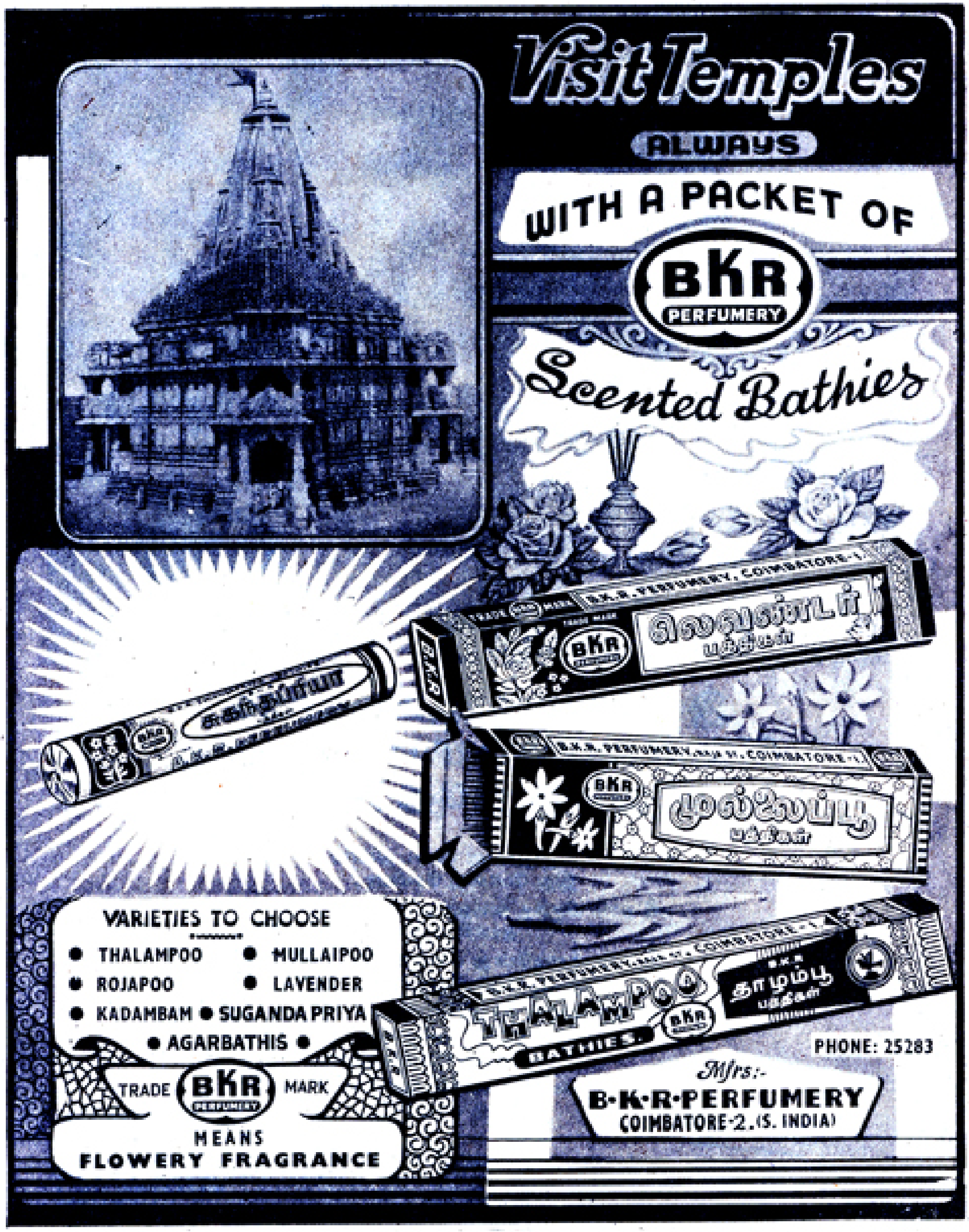
(2) கைகளை மடக்கிக் கட்டிக் கொள்வது, கைமேல் கை வைத்துக் கொள்வது, கைகளால் கால்களைக் கட்டிக்கொள்வது பின்புறம் கைகட்டிக் கொள்வது:

தாழ்வு மனப்பான்மை, அடிமைத் தனம் (Slavery Mind) மேலோங்கி, தன்னிச்சையாகச் செயல்பட இயலாமல் இச் செயல்கள் நம் மனத்தில் தடை செய்யும்.

(3) கால் மேல் கால் போட்டுக் கொள்வது, பின்னிக் கொள்வது, குறுக்கே வைத்துக் கொள்வது:

பய உணர்ச்சி, கோழைத்தனம் (Cow-ard ness) தானாக வந்து சேரும் இச் செயல்களால். எந்தக் காரியத்தில் ஈடுபட்டாலும் தோல்வியே முதலில் தோன்றித் தயங்க வைக்கும்.

தொகுத்தவர்:
மல்லிகா ராஜேந்திரன்


Visit Temples
ALWAYS
WITH A PACKET OF
BKR
PERFUMERY
Scented Bathies
B.K.R. PERFUMERY, COIMBATORE-1
THALAMPOO
BATHIES
VARIETIES TO CHOOSE
• THALAMPOO • MULLAIPOO
• ROJAPOO • LAVENDER
• KADAMBAM • SUGANDA PRIYA
• AGARBATHIS •
TRADE BKR MARK
MEANS
FLOWERY FRAGRANCE
PHONE: 25283
Mfrs:-
B·K·R·PERFUMERY
COIMBATORE-2. (S. INDIA)

பேசாமல் இருக்க முடியாது!

'செய்திகள் வாசிப்பது சரோஜ் நாராயணசுவாமி!' இந்தக் குரல் ஏறக்குறைய அனைவருக்கும் பரிச்சயமானது. அனைவரும் அறிந்த குரலும், அவ்வளவாகத் தெரியாத முகமும் உடைய இவர் சமீபத்தில் சென்னைக்கு வந்திருந்தபோது—

"நான் இந்தத் துறைக்கு வந்ததற்குக் காரணம் என்னுடைய குணம்தான். என்னால் பேசாமல் ஒரு நிமிஷம் இருக்கமுடியாது. அதற்குச் சரியான வேலை இதுதான்னு முடிவெடுக்க வேண்டியதாகி விட்டது.

தமிழகம் அதிகம் பரிச்சயமில்லாத மாநிலம் எனக்கு. பம்பாயிலேயே பிறந்து வளர்ந்து, டில்லியில் வாழ்க்கைப்பட்டு விட்ட தமிழ்ப் பெண் நான். பள்ளி, கல்லூரி நாடகங்களில் பேச்சுப் போட்டிகள் நான் இல்லாமல் நடக்காது. வேலைக்குப் போகணும்னு முடிவெடுத்தப்போ பாங்கில் எளிதாகக் கிடைத்து விட்டது. சேர்ந்து கொஞ்ச நாளைக்கப்புறம் 'ஆல் இண்டியா ரேடியோ'வில் இருந்து 'காஷுவல் நியூஸ் ரீடரு'க்கு அழைப்பு வந்தது.

தாற்காலிகமான இந்தப் பதவிக்காக நிரந்தரமான 'பேங்க் ஜாப்'பை உதர்றேம்னு கொஞ்சம் கூட வருத்தப்படலே. என்னு எனக்குத்தான் பேசறதுன்னு ரொம்பப் பிடிக்குமே! ஆறு நியூஸ் ரீடரா சேர்ந்து மூணு மாசத்துக்கெல்லாம் பர்மனெண்டாக் கிட்டாங்க...."

பதினாறு வருடங்களாக டெல்லி வானொலி நிலையத்தில் செய்தி வாசிப்பவராகப் பணியாற்றி வருகிறார் சரோஜ் நாராயணசாமி. இவருடைய கணவர் இவருக்கு நேர் மாறானவர். மிகவும் கொஞ்ச வார்த்தைகளே பேசுகிறார் அவர். ஒரு பிள்ளை, பெண் எனச் சிறிய குடும்பத்தை அமைத்துக் கொண்டிருக்கும் இவருக்கு இந்த வேலையில் பிரச்னைகளே இல்லையா? ஏழே காலுக்குச் செய்தி படிக்கப் போய்விட்டால் குடும்பம் என்னவாகும்?

"ஏழேகாலா? சரியாப் போச்சு. மூன்றரை மணிக்கு வண்டி வந்து விடும். தினமும் மூன்று மணிக்கு எழுந்து காப்பி குடித்துவிட்டு கிளம்பி விடுவேன். ஐந்தரைக்கு கிழக்காசிய சேவைக்குச் செய்தி வாசிக்க வேண்டும். அப்புறம் ஏழேகாலுக்குத் தமிழ்ச் செய்தி.

செய்திகளை வாசிப்பவர் ஒன்றரை மணி நேரத்துக்கு முன்னால் நிலையத்தில் இருக்க வேண்டும். செய்திகள் ஆங்கிலத்தில் வந்து கொண்டே இருக்கும். அதைத் தமிழில் மொழி பெயர்த்து எப்படிப் படிப்பது என்று ஒத்திகை யெல்லாம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்."

"அப்படிச் செய்திகள் வாசிக்கும்போது உங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்னைகள் வந்திருக்கிறதா? திடீரென்று தும்மல், இருமல் வந்து விட்டால்..."

"நல்ல காலம், எனக்கு அப்படி யெல்லாம் ஒன்றும் வந்ததில்லை. ஆனால் ஒரு முறை வேடிக்கையான சம்பவம் ஒன்று நடந்தது. எனக்கு முன்னால் செய்தி படித்துவிட்டுப் போனவருடைய கை வியர்வை டேபிளில் இருந்திருக்கிறது. 'அப்பா, ஒரே வியர்வை' என்றேன் என்னுடனிருந்த பெண்ணிடம். மைக் கொஞ்சம் திறந்திருந்ததை நான் கவனிக்கவில்லை. அப்படியே 'லீக்'காகிவிட்டது. 'சரோஜ் நாராயணசாமிக்கு வியர்க்கிறது' என்று குமுதத்தில் எல்லாம் போட்டு அமர்க்களப்படுத்தி விட்டார்கள்..."

என்று சிரித்தார் அவர்.

நாட்டில் நடக்கும் மிகப் பெரும் சம்பவங்களை யெல்லாம் இவர் மக்களுக்குப் படித்



இருக்கலாம். முதல் ஆளாகத் தெரிந்து கொண்டு மக்களுக்கு அறிவிக்கும்போது இவருக்கு எப்படி இருந்திருக்கும்?

''மிகப் பெரும் தலைவர்களின் சாவுகளை நான் அதிகம் படித்ததில்லை. சமீபத்தில் மதுரை மணி ஐயர் இறந்த செய்தி, நான் செய்திகளை வாசித்துக்கொண்டிருக்கும்போது வந்தது. மற்றபடி தேர்தல் செய்திகள், போர்ச் செய்திகள் இதையெல்லாம் படித்திருக்கிறேன். புகழ்பெற்ற பங்களா தேஷ் போர்ச் செய்திகளைப் படிக்கும்போது மெய் சிலிர்க்கும். அந்தப் போர் நிறுத்த ஒப்பந்தச் செய்தியையும் நான்தான் படித்தேன். அதெல்லாம் 'த்ரில்லி'ங்கான டைம்.''

பதினாறு வருடங்களாகச் செய்திகளைப் படிக்கும் இவருக்குக் கேட்பவர்களிடமிருந்து கடிதங்கள் வருவதுண்டா?

''எனக்கு நிறைய ரசிகர்கள் உண்டு. ஒருத்தர் சேலத்திலிருந்து கவிதையாலேயே தொடர்ந்து என் குரலைப் புகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார். மற்றபடி கொஞ்ச நாள் நேர் போய்விட்டால்கூடக் கடிதங்கள் வந்துவிடும். ஏன் நீங்கள் செய்தி வாசிக்கவில்லை என்று. தன் குடும்பப் பிரச்னைகளைப் பலர் எழுதுவார்கள்.''

நிறைய ரசிகர்களைப் பெற்றிருக்கும் இவர் யாருடைய ரசிகையாம்?

''திருமதி இந்திரா காந்தியின் பெரும் விசிறி நான். அவருடைய பதவி, செல்வாக்கு எல்லாவற்றுக்கும் அப்பாலுள்ள அந்தப் பெண்மையின் விசிறி. மிகக் கனிவான பெண்மணி அவர். பல சந்தர்ப்பங்களில் அவரைப் பார்த்துப் பேசினாலும், ஒவ்வொரு முறையும் பிரமித்துத்தான் போவேன். அவர் 1976ல் தேர்தலில் தோற்றுப் போனபோது 'நல்ல காலம். நான் அந்தச் செய்தியை வாசிக்கும்படி நேரவில்லையே' என்றுதான் சந்தோஷப்பட்டேன். திரும்பவும் வெற்றி பெற்றப்போது குழந்தையைப்போல மலர் 'பொக்கே' யைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடினேன்....''

செய்தி வாசிப்புத் துறையில் அனைவரையும் கவர்ந்துள்ள இவர், செய்தி வாசிப்பவருக்கு என்ன தகுதிகள் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்?

''நியூஸ் ரீடருக்கு நிறைய பொது அறிவு இருக்க வேண்டும். ஏராளமான புத்தகங்களை படிக்க வேண்டும். நாட்டு நடப்புக்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மொழி பெயர்க்கும் ஆற்றலும், என்ன படிக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்து படிக்கும் பாவமும் வரும்....'' **-மஞ்சுளா ரமேஷ்**

ஊருக்கு ஓர் உபயோகமான சங்கம்!



''லேடீஸ் கிளப்புக்குப் போவது என்றாலே ஏதோ தகாத காரியத்தைச் செய்துவிட்டது போலக் கருதும் பெண்கள் இன்றைக்கும் இருக்கிறார்கள். எனவே நம்முடைய பெண்களுக்கு முதல் தேவை மனமாற்றம்தான். சமைப்பதும், மீதி நேரத்தில் வீட்டில் சும்மா உட்கார்ந்து கொண்டு பேசுவதும், சினிமாவுக்குப் போவதுமே வாழ்க்கை என்று இருக்கும் பெண்கள் ஆயிரக் கணக்கில் இன்னும் இருக்கிறார்கள்...''

என்கிறார் சைதாப்பேட்டை மாதர் சங்கத்தின் தலைவி திருமதி சாந்தா ராமானுஜம். சாதாரண நடுத்தரக் குடும்பத்தினர் வாழும் பகுதி என்று அழைக்கப்படும் சைதாப்பேட்டையில் கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக மாதர் சங்கம் ஒன்றை நடத்தி வருவது என்பது சாதாரண விஷயமில்லை. தன் வீட்டிலேயே சங்கத்துக்கென இடம் ஒதுக்கி நடத்தி வருகிறார் இவர்.

இச்சங்கத்தின் சிறப்பம்சம், எது சொல்லிக்கொடுத்தாலும் இலவசமாகச் சொல்லிக் கொடுப்பது. தையல், கேக் செய்தல், பெயிண்டிங், கைவேலை, சோப், ஜாம் என எல்லாவற்றையும் இலவசமாகச் சொல்லிக் கொடுப்பதுடன், அபிராமி அந்தாதி போன்ற பக்திப் பாடல்களையும் சொல்லித் தருகிறார்கள்.

முதலில் அவரவரை முன்னேற்றிக் கொண்டு பிறகு ஊரை முன்னேற்ற வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்களோ என்னவோ மதியப் பொழுதில் இத்தனையும் சொல்லிக் கொடுப்பதுடன், எல்லாப்புத்தகங்களையும் அறிவுப் பசிக்கு வாங்குகிறார்கள்.

பக்கத்தில் உள்ள குடிசைப் பகுதிகளுக்குச் சென்று, சுத்தம், சுகாதாரம், சத்துணவு பற்றி விளக்கிச் சொல்வதுடன் செய்தும் காண்பிக்கிறார்கள். டாக்டர் குஷ்யாவும், டாக்டர் பழனியப்பனும் இந்த வகையில் இவர்களுக்கு உதவுகிறார்களாம். ரத்த தானம், கண் தானம் இவை இரண்டையும் மனமுவந்து தந்திருக்கிறார்கள் இச்சங்க மெம்பர்கள்.

மற்றொரு பெரிய விஷயம், இச்சங்கத்து மெம்பர்கள் தங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு வரதட்சணை வாங்குவதில்லை என்று சபதமேற்றுச் செயல்படுத்தியும் வருகிறார்கள். **-பப்பு**

சத்துணவுத் திட்டக் கணக்கு

தமிழக முதல்வரின் சத்துணவுத் திட்டத்துக்கான நன்கொடைகள்
(24-8-82 முதல் 14-9-82 முடிய வரவு)

பம்பாய்-77, கரோடியா நகர் ''ஷிவகித்'' வாசிகள் ரூ. 1000
மங்களூர் தமிழ் மிட்டாய் வியாபாரிகள் ரூ. 701
திருமதி ருக்மணி ராஜன் சென்னை-86 ரூ. 501
மைசூர் விக்ரந்த் டயர்ஸ் ஊழியர்கள் ரூ. 125

விவரம்: இஸ்மத் பாஷா ரூ. 30; சீதாபதி ரூ. 10; மகாலி ரூ. 10; பி. ரங்கசாமி ரூ. 5; சி. குப்பா ரூ. 5; எம். ரங்கா ரூ. 5; சந்திரா ரூ. 5; வீரபத்திரன் ரூ. 5; ஏ. எம். பாலசுந்தரம் ரூ. 3; சாமுண்டி ரூ. 3; முத்தையா ரூ. 3; எஸ். சங்கரன் ரூ. 3; எம். ராமா ரூ. 3; பி. சி. வரதராஜன் ரூ. 2; எஸ். லக்ஷ்மி நரசிம்மன் ரூ. 2; சி. பி. தரணிகுமார் ரூ. 2; வி. நந்தகுமார் ரூ. 2; எச். எஸ். மதுக்கர் ரூ. பி. ஆர். ஜெயசிம்மா ரூ. 2; எ. கோமதி ரூ. 2 பி. பன்னுரி ரூ. 2; கிருஷ்ணு ரூ. 2; எம். கிருஷ்ணு ரூ. 2; முருகேசன் ரூ. 2; நாகராஜா ரூ. 2; எம். குமார் ரூ. 2; சி. அருணன் ரூ. 2; ரகுபதி ரூ. 2; ஆர். நந்தகோபால் ரூ. 1; கே. ஆர். சாரதா ரூ. 1; ஆர். ரங்கசாமி ரூ. 1; எம். சுப்பிரமணி ரூ. 1; இளெஸ்ப்ஹரி ரூ. 1.

நேஷனல் டெக்ஸ்டைல் கார்ப்பரேஷன் தலைமை அலுவலக ஊழியர்கள் சங்கம், கோவை ரூ. 101
கலைமகள் தமிழ் மன்றம், லக்னோ ரூ. 101
என்.எஸ். நாகராஜு, திருச்சி-18 ரூ. 101

ஆர். வேணுகோபால், சென்னை-2 ரூ. 100
பெயர் வெளியிடுவதை விரும்பாத அன்பர், மாயவரம் ரூ. 100
ராமேசன், பெங்களூர்-50 ரூ. 100
இ. அபிஷேகநாதன், பம்பாய்-28 ரூ. 100
'ஜனடிக்ஸ்' அலுவலக ஊழியர்கள் கோவை ரூ. 80

ரூ. 51 கொடுத்த அன்பர்கள்: வி. குளத்து புது தில்லி-65, கே. ஸ்ரீராம், சென்னை-10; கே. தனசேகரன், பாஸ்டர் (மத்திய பிரதேசம்.)

ரூ. 50 கொடுத்த அன்பர்கள்: டாக்டர் ஜே. ராஜாராம், சென்னை-36; நீரஜா ஸ்ரீநிவாசன், பம்பாய்; வானதி தம்பிதுரை, வள்ளல் நதி; ராஜபாளையம் தாலுக்கா பிராமணர் சங்கம், ராஜபாளையம்; என். கணேசன், ஆடுதுறை-1.

ஜெயபாலன், சங்ககிரி ரூ. 45; எம். கன்னையன், ஈரோடு-3 ரூ. 40; வெங்கடேசன் கண்ணம்மா, நெய்வேலி-1 ரூ. 31.

ரூ. 25 கொடுத்த அன்பர்கள்: பி.எம். மீனுட்சி, சென்னை-31; ஆனந்தி ராமச்சந்திரன், சென்னை-41; கே. வி. ராமன், குண்டக்கல்; கே. எஸ். கிருஷ்ணு, மதுரை-20; புஷ்பா கிருஷ்ணு, மதுரை-20; ஸ்ரீமதி கிருஷ்ணு, மதுரை-20; கிஷோர் கிருஷ்ணு, மதுரை-20; து. சூடாமணி (கல்கி ஏஜண்ட்); மேட்டூர் அணை; ஆர். ரவிகுமார், அம்பத்தூர்; லலிதா சாந்தமூர்த்தி, வி. புதூர்; பி. டி. கோவிந்தராஜன், வி. புதூர்; டி. ஜோதி, ஜம்ஷெட்பூர்; பி. கங்காதரன், பெங்களூர்-31; அமராவதி அம்மாள், உடுமலைப்பேட்டை; எ. சந்திரசேகரன் (கல்கி சந்தாதார்) சாத்ணு.

ரூ. 20 கொடுத்த அன்பர்கள்: எஸ். ரவி, சென்னை-86; இந்திரா நடராஜன், சென்னை-78; ஆர். ராமானுஜம், சென்னை-4; என். எஸ். கோபாலன், விஸ்நகர் (குஜராத்); பி.வி. சௌதாமினி, கோபிசெட்டிபாளையம்; ஏ. கிருஷ்ணன், தஞ்சாவூர்-7.

ரூ. 15 கொடுத்த அன்பர்கள்: எஸ். பாலசுப்பிரமணி, பெங்களூர்-8; என். சுந்தர்ராஜ், கட்டாக்; ஆர். வசந்தா, திருவனந்தபுரம்; வி. கலா, பெங்களூர்-10.

என். கிருஷ்ணன், திருச்சி-18 ரூ. 12.

ரூ. 11 கொடுத்த அன்பர்கள்: எஸ். எ. பழனிவேலு (கல்கி சந்தாதார்) சென்னை-77; என். பாலசுப்பிரமணியன், மேட்டூர் அணை; எஸ். மோகன், சிங்காநல்லூர்; பி. வெங்கட்ராமன் குடும்பத்தினர், பம்பாய்-89; லக்ஷ்மி பாலன் நாயர், பம்பாய்-57; கலாமூர்த்தி, சென்னை-95; ரேவதி வரதராஜன், சென்னை-78; ஆர். ரெங்கநாதன், திருச்சி-8; ராஜேஸ்வரி சிவகுமார், (கல்கி சந்தாதார்) இடார்ஸி; வி.ராம்குமார், மேட்டூர் அணை-2.

ரூ. 10 கொடுத்த அன்பர்கள்: வி. சரோஜினி சென்னை-14; பூமா சுப்பிரமணியன், கல்கத்தா-34; ஆர். உமாராணி, பம்பாய்-94; செல்லப்பன், பூனு-9; பி. ராமசாமி, வேலூர்-6; எச். சங்கரநாராயணன், (கல்கி சந்தாதார்) தன்பாத்; வி. எஸ். கிருஷ்ணன், பம்பாய்-89; எஸ். பாலசந்திரன், மருளிப்பட்டிணம்-1; பி. என். ராமச்சந்திரன், சென்னை-14; எஸ். சையத் முகமது, போடி நாயக்கனூர்; எஸ். முருகேசன்,

ஈரோடு-1; எஸ். என். மணி, பம்பாய்-21; எச். வி. கிருஷ்ணன், சென்னை-2; வி. சரோஜினி, சென்னை-14; என். நாகேஸ்வரன், உதகமண்டலம்-1; ஜெ. சசிகலா, சேலம்-7; வி. ஜெயஸ்ரீ விஸ்வநாதன், பம்பாய்-89; ஜலஜா மாதவ ராவ், சென்னை-17; அனுராதா, வாராணசி; சி. என். விஜயன் அண்ட் சி. என். தில்லைநாதன், கோவை-1 எம். சாம்பமூர்த்தி, ஆரணி (வ.ஆ); ஜி. ஆனந்தி, அம்பத்தூர்; சரோஜா, புதுதில்லி-3 கமலம் வி. ராமன், புதுதில்லி-22; டி. நம்பி, புதுதில்லி-22; ஆர். சதானந்தம் (கல்வி ஏஜண்டு) நெல்லிக்குப்பம்; எஸ். ஆறுமுகம், திண்டுக்கல்-1.

இந்தியன் ஓவர்ஸீஸ் பாங்கு, சென்ட்ரல் ஆபீஸ் சட்ட இலாகா, சென்னை-2 ரூ. 7.

திரு. கே. சுப்பிரமணிய அய்யர், பொள்ளாச்சி-1 ரூ. 5-50.

ரூ. 5 கொடுத்த அன்பர்கள்: எஸ். பி. மாதவன், மதுரை-1; பி.எஸ். குமார், சென்னை-42; கே. முருகவேள் கெங்கவல்லி; ராஜேஸ்வரி பத்மநாபன், அகமதாபாத்; பி. ஆர். வெங்கட்ராமன், சென்னை-33; ஆர். கருப்புச்சாமி, சிறுமுகை; என். சுலோசனு, கும்பகோணம்-1; கே. வெங்கட்ராமன், சென்னை-32; எஸ். முரளி, பெங்களூர்-11; வி. எஸ். சுதர்சனம், தஞ்சாவூர்-1; பத்மாவதி நாராயணன், விருதுநகர்; காஞ்சனி ராமன், பெங்களூர்-52; சந்திரா செல்லையன், வடபாதி மங்கலம்; பி. வி. குமாரவேலு, மங்களூர்; கே. மீனாட்சி, மங்களூர்; பி.கே. ராஜலட்சுமி, மங்களூர்; பி. கே. மோகனவல்லி, மங்களூர்; கே. நடராஜன், சென்னை-33; ஆர். ராஜேஸ்வரி, சேலம்-1; எ. வி. வீரப்ப முதலியார், பழனி; எஸ். ரங்கசாமி, பெங்களூர்-2; பி. துரைசாமி, அன்னஞ்சி.

எஸ். லட்சுமணன், சென்னை-4. ரூ. 4

கே. தேவி, கோவை-37 ரூ. 3.

ரூ. 2 கொடுத்த அன்பர்கள்: பி. செந்தில்குமார், விருத்தாசலம்; வள்ளி ராமகிருஷ்ணன், தூத்துக்குடி-2; ஆர். ரெங்கசாமி முருகன், மதுரை-1.

டி. தங்கபாண்டியன், திருச்சிற்றம்பலம் ரூ. 1-75.

ரூ. 1 கொடுத்த அன்பர்கள்: எ. ராஜி, சென்னை-4; மணிமேகலை ஜெயராமன், தஞ்சாவூர்; ஜி. கந்தசாமி, காங்கேயம்பாளையம்.

		4626	25
முன் வரவு (செப்டம்பர் மாத மங்கையர் மலரில் பிரசுரித்தபடி)	ரூ.	10,593	65
மொத்த வரவு		15,219	90

மௌனக்குயில்

'காத்யாயினி'

உன்னுடைய நிலப்பரப்பு ஆயிரந்தான் பரந்ததாக இருக்கட்டுமே!
அதில் அன்பின் நீரோடை இல்லையே!
உன்னுடைய மலர்கள் ஆயிரந்தான் வண்ணம் மின்னட்டுமே;
அதில் அன்பின் மணமில்லையே!
உன் செங்கோலில் கனிவு இல்லை, கருணைஇல்லை
அதனால் காதலும் இல்லை.
உன் ராஜ்யத்தில் சட்டமும் ஒழுங்கு கண்டிப்பால் நிலைநிறுத்தம்;
அதனால் என்னிடம் பயம் மட்டுமே ஆதிக்கம்;
நீ வேண்டுவதெல்லாம் இந்தப் பயம்தானே?
இந்தப் பயத்தின் நிழலில், வெறுப்பு உள்ளெரிய வெளியே நிலவும்
ஒழுங்குமுறைதானே?

காதலின் தாளங்களும், கனிவின் ராகங்களும்
இல்லாத இல்லறம், என்ன சங்கீதம்?
தவறுகளும், தப்புகளும் அன்பின் பார்வையில் கடுகு;
உன் கண்ணுக்கு மலையாகவன்றோ தெரிகின்றன!
வாய் பேசாத ஊமை ஒருத்தி
நெஞ்சம் புகைந்து நீரானாலும்
வக்கணையான மனைவியாக இருந்திருப்பாள் உனக்கு;
ஊஹூம்... அவளும் கூடத் தெறித்திருப்பாள்
தனக்கே உரிய தருணங்களில்.
என்னுடைய மௌனம் உனக்கு ஓர் அரண்
என்பதால்தானே என்னைப் பேசாதே என்கிறாய்!
என் மௌனம் என் கல்லறை.
அதை நீ அறிவாயா?
அறிந்தால் நிரந்தரமான அரண்
என அகமகிழ்வாயோ?
போகட்டும். என் மௌனம் உனக்கு அமைதியென்றால்,
அப்படியே இருந்து போகிறேன்.
நான் எரிந்தாலும், நீ குளிர் காய்ந்தால்
அதுவே போதும் போ!



மகாலிங்கத்துக்கு ரொம்ப அவமானமாகப் போய்விட்டது. எல்லாம் அவராக வரவழைத்துக்கொண்டதுதான். சங்கரசுப்புவை அவர் வருந்தி வருந்தி தன் வீட்டுக்குக் கூப்பிட்டுக் கொண்டு வந்தார். மனுஷன், கொடுத்த காப்பி டிபனை சம்பிரமமாகச் சாப்பிட்டு விட்டுக் கிளம்பிப் போகும்போது வாயை மூடிக்கொண்டு போக மாட்டாரோ? ஒரு வார்த்தை 'நறுக்'கென்று சொல்லிவிட்டுப் போய்விட்டார்.

''உங்களுக்குக் குழந்தை குட்டி பிக்குப் பிடுங்கல் ஒண்ணுமில்லே. இருப்பது ஒரே ஒரு பெண்டாட்டிதான். அவங்களைக் கூடச் சரியாக் கவனிக்க மாட்டீங்களா? சோத்தையே கண்ணுல பார்க்காத மாதிரி இப்படி மெலிஞ்சு வத்தலா இருக்காங்களே!''

மகாலிங்கத்துக்கு 'சுருக்'கென்றுகிவிட்டது. சங்கரசுப்புவை வழியனுப்பி விட்டு உள்ளே நுழைந்தவர் ''சாவித்திரி!'' என்று ஒரு கூச்சல் போட்டார்.

என்னமோ ஏதோவென்று அலறிப் புடைத்துக்கொண்டு ஓடிவந்த மனைவியை ''அப்படி நில் எதிரே!'' என்று ஒரு அதட்டல் போட்டார்.

கை கட்டாத குறையாக எதிரே நின்ற மனைவியைத் தலையோடு கால் பார்வையால் அளந்தார். ஊஹூம்! துளிக்கூட சதையே இல்லாமல் குச்சியாட்டம் உடம்பு!

''என்ன இமேர்னு நிக்க வச்சுப் பார்க்கறீங்க?'' சாவித்திரி கூச்சத்தால் நெளிந்தாள்.

''கேள்வி கேட்காதே! கேக்கறதுக்கு மட்டும் பதில் சொல்லு. நமக்குக் கல்யாணமாகி எத்தனை வருஷமாகிறது?''



கொழுக்கலோ, இளைக்கலோ

ரேவதி பாலு



''முப்பது வருஷமாகிறது!''

''இந்த முப்பது வருஷத்தில் உன் தோற்றத்தில் ஏதாவது மாறுதலை நீ கவனித்திருக்கிறாயா?''

''இல்லவே இல்லே. அன்னிக்குப் பார்த்த மேனிக்கு அழிவில்லாம இருக்கேன்னுதான் எங்க சொந்தக்காரங்க எல்லாம் சொல்லுவாங்க பதினெட்டு வயசில கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்தப்ப எப்படி இருந்தாளோ அப்படியே ஒத்தாப்பல, ஒடிசலா, இளமையா இருக்கா சாவித்திரின்னு எங்கம்மா அடிக்கடி சொல்வாங்க'' என்றாள் பெருமையாகத் தலை ஆட்டிக் கொண்டே.

அப்பொழுது முன்னந்தலையில் தெரிந்த நரை மயிர்ப் பிரதேசம் மகாலிங்கத்தின் கண்களில் பளிச்சென்று பட்டது. இது எப்படி மாமியாருக்கும், இளப்படி கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொள்ளும் மனைவிக்கும் கண்ணில் படாமல் போயிற்று? ஒருவேளை பதினெட்டுவயசிலிருந்தே இதுவும் இருக்கோ என்று யோசிக்க ஆரம்பித்தவர் சட்டென்று அதை உதறிவிட்டு விசாரணையைத்தொடர்ந்தார்.

''நீ ஏன் இந்த முப்பது வருஷங்களாக இதை என்னோட கவனத்துக்குக் கொண்டு வரவில்லை?''

''எதை?'' என்றாள் சாவித்திரி புரியாமல்.

''அதான், உன் உடம்பு தேறாமல் அப்படியே இருக்கிறதை!''

''என்ன ஆச்சு உங்களுக்கு திடீர்னு?'' சாவித்திரி அவரை நெருங்கி வந்து கேட்டாள். ''சம்பந்தமில்லாம என்னென்னவோ கேட்டுக்கிட்டிருக்கீங்க. பொழுது போகலேன்னா மார்க்கெட் வரைக்கும் போய் காய் கறி வாங்கிண்டு வந்தீங்கன்னா எனக்கு ஒத்தாசையாகவாவது இருக்கும். இல்லேன்னா இருக்கவே இருக்கு உங்க 'ஹிண்டு'பேப்பர். அதையாவது படிங்க. எனக்கு வேலை தலைக்கு மேலே கிடக்கு. ஆளை விடுங்க'' — சாவித்திரி விடு விடுவென்று உள்ளே போய் விட்டாள்.

மகாலிங்கம் பேப்பர் படிக்கிற மனோநிலையில் இல்லை. எனவே மார்க்கெட்டுக்கே போகலாமென்று பையை எடுத்துக்கொண்டு கிளம்பினார்.

மார்க்கெட்டில் நுழைந்ததும் முதலில் கண்ணில் தென்படும் காய்கறியை வாங்கிக் கொண்டு வரும் பழக்கமுடையவர் இன்று முருங்கைகாயும் கொத்தவரங்காயும் காலில் இடறியும், அவை சாவித்திரியின் தோற்றத்தை நினைவு படுத்தியதால் முறைத்து விட்டு உள்ளே சென்று தேடிப் பிடித்து பூசனிக்காய், உருளைக்கிழங்கு என்று கனமான காய்களாய் வாங்கிக் கொண்டு வந்தார்.

மறுநாள் முழுவதும் அவருக்கு ஆபீஸில் வேலையே ஓடவில்லை. சங்கரசுப்பு அவரை சாதாரணமாகப் பார்த்தால் கூட 'மனைவியைக்கூடக் கவனிக்கத் தெரியாத மடையன்' என்று ஏளனத்தோடு பார்ப்பதாகவே அவர் மனதுக்குத் தோன்றியது.

மாலையில் ஒரு முடிவுக்கு வந்தவராய், ஏதேதோ சாமான்களை வாங்கிக் கொண்டு வீடு வந்தார்.

அவர் பரப்பி வைத்த சாமான்களைப் பார்த்ததும் சாவித்திரியின் விழிகள் ஆச்சரியத்தில் விரிந்தன. காட்பரீஸ் சாக்லெட் ஒரு பார், 50 கிராம் வெண்ணெய்ப் பொட்டலம் ஒன்று, முழு முந்திரி ஒரு பாக்கெட், மில்க் ஸ்வீட், கொஞ்சம் உருளைக் கிழங்கு சிப்ஸ் இத்யாதி, இத்யாதி.

''நாம்ப எங்கேயாவது வெளியே போகப் போறோமா இப்ப?'' என்று கேட்டாள்.

வழக்கமாக ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து உறவுக்காரர்கள் வீட்டுக்குப் போகும்போது தான் ஸ்வீட், சாக்லெட், என்று இடத்துக்கு தகுந்த மாதிரி வாங்கிக் கொண்டு போகிற பழக்கம்.

''நாம்ப எங்கேயும் போகப் போறதில்லே. இங்கேயும் யாரும் வரப்போறதில்லே..'' ஒரு நிமிஷம் ஸஸ்பென்ஸாக நிறுத்திவிட்டுத் தொடர்ந்தார். ''எல்லாம் உனக்குத்தான். இன்னிலேருந்து இந்த மாதிரி நல்ல கொழுப்புச் சத்துள்ள ஆகார வகைகளைச் சாப்பிட வைத்து உன் உடம்பைத் தேத்தி நல்ல கொழு கொழுன்னு சதைப் பிடிப்பாக மாத்தப்போறேன்.''



மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு

நோய் கண்டதுமே தாகத்திற்கு வெந்நீர் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு - வெள்ளைப் பூசணியை துண்டுகளாக அரிந்து ஜலம் விட்டு நன்றாக வேக வைத்து இறுத்து - தாகத்திற்கு அந்த ஜலத்தையே குடிப்பதற்கு கொடுத்து வந்தால் மிக விரைவில் சிறுநீரில் மஞ்சள் நிறம் மாறி சீக்கிரம் நோய் குணமாகும்.

— எஸ். பட்டம்மா

''எனக்கென்ன கேடு வந்துட்டதுன்னு இப்படி ஆரம்பிச்சிருக்கீங்க?''

''கேடு உனக்கில்லே. எனக்குத்தான். நீ இப்படி இருப்பது மானக்கேடா இருக்கு. தெனம் வாங்கிட்டு வரேன். தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக்கிட்டு வா பார்க்கலாம். பத்தே நாளில் உடம்பு எப்படி கொழுக்கறதுன்னு!''

''பத்து நாட்களுக்கப்புறம் நான் என்ன ஏதாவது விளம்பரத்துக்குப் போஸ் குடுக்கணுமா? 'மெலிந்திருக்கும் மெல்லியலாளர்களே! அன்று மெலிந்திருந்த என் உடல் இன்றைய தேதியில் இப்படிக் கொழு கொழுவென இருப்பதற்குக் காரணம் இதோ என்னருகில் அமர்ந்திருக்கும் என் கணவரே! இவர் போட்டுக் கொடுக்கும் திட்டப்படி ஆகார வகைகளை வாங்கி சாப்பிட்டு நீங்களும் கொழுத்துப் பயனடைவீர்!' பி. கு. (சின்ன எழுத்துக்களில்) திட்டம் மட்டும்தான் இலவசம். ஆகார வகைகளை நீங்கள்தான் காசு கொடுத்து வாங்கிச் சாப்பிட வேண்டும்.''

''நிறுத்து உன் கேலியை! அவனவன் கேட்கும்போது என் மானமே போகிறது. உனக்கென்ன தெரியும்!''

''அப்படி என்ன கேட்டுட்டான்?''

''அன்னிக்கு வந்தானே சங்கர சுப்பு அவன்தான்!''

''யாரு? உங்க ஆபீஸ்லே இருந்து வந்தாரே, தங்கநல்லூரிலே எங்கம்மா வீடு இருக்கிற தெருவிலே குடித்தனம் இருக்கிறதாச் சொன்னுரே, அவரா?''

''ஆமாண்டி. அவனேதான். பொண்டாட்டியைக் கூடக் கவனிக்கத் துப்பில்லாதவன்னு என்னைச் சொல்லிட்டுப் போயிட்டான்!''

''கெடக்கறான் விடுங்க. எவனோ சொன்னுங்கிறதுக்காக இத்தனை வருஷம் கழிச்சு என் உடம்பிலே சதை பிடிக்கப் போறதா?''

''அந்தப் பேச்செல்லாம் வேண்டாம். பத்து நாள்ல கணிசமா மாறுதல் தெரியணும். அவ்வளவுதான் எனக்குவேண்டியது'' பேச்சை அத்தோடு நிறுத்திக் கொண்டார்.

அன்றிலிருந்து சாவித்திரிக்கு வீடு நரகமாகிப் போயிற்று. கண்ட நேரத்தில் எதையாவது வாங்கி வந்து 'அதைச் சாப்பிடு' 'இதைச் சாப்பிடு'ன்னு உயிரை எடுக்கிற கணவனுக்குப் பயந்து குடுத்ததைச் சாப்பிடப் போக உடம்புக்குஒத்துக்கொள்ளாமல் ரெண்டே நாளில் அவளுக்கு அஜீர்ணம், வாந்தி ஆரம்பித்து விட்டது. கணவனிடம் சொல்லப் பயந்து கொண்டு அவர் ஆபீஸ் போன பிற்பாடு டாக்டரிடம் போய் காண்பித்து மருந்து வாங்கிச் சாப்பிட்டாள். அவர் நாலு நாட்கள் வெறும் கஞ்சி மட்டும் குடிக்கச் சொல்லி அனுப்பி விட்டார்.

சாவித்திரிக்கு ஒரே தலை வேதனையாகி விட்டது. இந்தப் பைத்தியக்காரத்தனத்திலிருந்து எப்படித் தப்புவது என்று மண்டையை உடைத்துக் கொண்டு யோசித்து ஒரு முடிவுக்கு வந்தாள்.

பத்து நாட்கள் ஓடிவிட்டன. மகாலிங்கத்துக்குத் தன் மனைவியிடம் ஒரு மாறுதலும் தெரியவில்லை. தினம் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பதால் ஒருவேளை தன் கண்ணுக்குத் தெரியவில்லை போலிருக்கிறது என்று நினைத்து மனதைச் சமாதானப்படுத்திக் கொண்டார்.

அன்று மாலை வீட்டுக்குள் நுழைந்ததுமே மாமியாரின் குரல் வந்து அவருடைய செவியைத் தாக்கிற்று. குரலினுடைய வால்யூமிலிருந்து மாமியார் சமையல் அறையில் பேசிக்கொண்டிருக்கிருள் என்று தெரிந்தது. ஏனென்றல் கூடத்தில் பேசிக் கொண்டிருந்தாளானல் தெரு ஆரம்பத்திலேயே குரல்

கேட்டிருக்கும். அப்பேர்ப்பட்ட விசேஷ மான குரல் அது.

''ஏண்டி இப்படி அநியாயத்துக்கு இளைச் சிட்ட? உடம்பு கிடம்பு சரியில்லையா? எனக்குச் சொல்லி அனுப்பக் கூடாதோ?'' சாவித்திரியை விசாரித்துக் கொண்டிருந் தாள் மகாலிங்கத்தின் மாமியார்.

''அதெல்லாம் ஒன்றுமில்லேம்மா'' என்ற சாவித்திரி தன் கணவனுடைய 'மனைவி யைச் சதைப் பிடிப்பாக மாற்றும் திட் டத்'தை அம்மாவுக்கு விவரித்தாள்.

''அது சரி. அவர் தினமும் வாங்கிண்டு வந்த வகையறுக்களை யெல்லாம் நீயும் சாப்பிடலேன்னு என்னதான் பண்ணினே?''

''ஒண்ணும் வேஸ்டாகலேம்மா. வெண் ணெயைத் தினம் உருக்கி வச்சு இப்ப ரெண்டு மாசத்துக்கு நெய் கையில இருக்கு. இந்த வருஷம் முழுக்கப் பண்டிகைக்கு முந்திரிப் பருப்பு சேர்ந்தாச்சு. கவலையே இல்லே. சாக்லெட், ஸ்வீட்டெல்லாம் எடுத்துண்டு ரொம்ப நாளாய்ப் போகாத உறவு மனுஷர்கள் வீட்டுக்கெல்லாம் ஒரு நடை இந்தப் பத்து நாளிலே போய்ட்டு வந் திட்டேன். அதுவும் உபயோகமான செல வாயிடுத்து. இத்தனை வயசுக்கப்புறம் நமக் கெல்லாம் இதெல்லாம் ஒத்துக்குமாம்மா?''

வெளியே நின்று கேட்டுக் கொண்டிருந்த மகாலிங்கம் ஆத்திரத்தில் பற்களை 'நறநற' வென்று கடித்தார்.

''ஆமாம் யார் சொன்னான்னு மாப்பிள்ளை இப்படி ஆரம்பிச்சார்னு சொன்னே?''

''அதாம்மா சங்கரசுப்புன்னு இவரோட கூட வேலை பார்க்கறவர். நங்கநல்லூரில் நீ இருக்கிற வீட்டுக்கு ரெண்டு வீடு தள்ளி இருக்கிறாராம். அவர்தான்.''

''அடப் பாவி! அவன் பொண்டாட்டி ஸ்தூல சரீரத்தை வெச்சுண்டு பொழுது விடிஞ்சு பொழுது போனா நாறு வியாதி சொல்லிண்டிருக்கா. அந்த மனுஷனோட பொல்லாத்தனத்தைப் பாரேன்! நமக்கு வந்த கஷ்டம் மத்தவங்களுக்கும் வரட்டு மேன்னு எல்லாரையும் கௌப்பி விட்டுண்டு! அவன் சொன்னதையும் கேட்டுண்டு இவரும் ஆடியிருக்காரே!''

மகாலிங்கத்துக்கு அவமானம் தாங்க முடிய வில்லே. பேசாமல் வெளியே சென்றுவிட்டு மாமியார் போன பிறகு வரலாமென்று நினைத்தவரை மாமியாரின் குரல் மறுபடி இழுத்தது.

''உன் உடம்பைக் கொழுக்க வைக்கி றேன்னு கௌம்பறதுக்குப் பதிலா மாப் பிள்ளை அவர் உடம்பைக் குறைக்கறதுக்கு ஏதாவது முயற்சி பண்ணக் கூடாதோ? வயசான காலத்திலே நடமாடவாவது சௌகரியமாக இருக்கும்!''

மாமியாரின் பேச்சு இடியாகக் காதில் இறங்க உடம்புக் கனத்தோடு மனசும் கனக்க மகாலிங்கம் அப்படியே சரிந்துசோபா வில் விழுந்தார்.

திருமணமலர்

ஆர்ட்டிஸ்டாக சுய வேலை பார்த்து வரும் கதை எழுத்தாளரும் (தமிழ், மலையாளம்) ஆதரவற்றவருமான 31 வயதுடைய மலையாள கலைஞனுக்கு (மாத—வருமானம் 1500) நல்ல குணம், மது, சூது இல்லை. சாதி மத, மொழி, விதவை, சிறு ஊனமிருந்தாலும் வேற்றுமை இல்லாமல் பதிவுத் திருமணத்திற்கு விசாலமனமுடைய மணமகள் தேவை. விருப்பமுள்ள பெண்கள், பெற்றோர்கள் எழுதவும். பெட்டி எண் 475.

சங்கிருதி கோத்ரம், பிரஹசரணம் வகுப்பு மூல நட்சத்திரம், பிராமண வகுப்பில் பிறந்த 23 வயதுள்ள எம். எஸ்ஸி (அக்ரிகல்சர்) பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதக நகலுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 476.

ஜம்பு மகாரிஷி கோத்ரம், வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் (மாதம் ரூ. 850) காலில் ஊனம் உள்ள 27 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 477.

29 வயது நிரம்பிய, எஸ். எஸ். எல்.சி. படித்து ரயில்வேயில் பணி புரியும் முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்தநல்ல குணங்களும் குடும்பத்தை சிறப்பாகநடத்தும் திறமையும் உள்ள மணப் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை முதலியார் அல்லது பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள் யாரா யிருந்தாலும் வரவேற்கப் படுகிறார்கள். பெட்டி எண் 478.

கண்ணியமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பி.யு.சி. படித்த 29 வயதான மாநிறமுள்ள வீட்டு நிர்வாகத்தில் திறமை பெற்ற ஆனால் விபத்தில் சிறிது ஊனமாயுள்ள வடமாள் பிராமணப் பெண்ணுக்கு குடும்பப் பற்றுள்ள வேலை பார்க்கும் பரந்த குணமுடைய பையன் தேவை. தாரமிழந்தவரும் இதர உட் பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 479.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், வர்த்திமா, அஸ்வதி நட்சத்திரம் வயது 34. குடும்ப பாங்கான பெண்ணுக்கு இதே பிரிவு அல்லது வடமாளைச் சேர்ந்த, அதிகம் எதுவும் எதிர் பார்க்காத மணமகன் தேவை. இரண்டாம் தாரமானாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி 480.

ஸ்மார்த்த தேஸஸ்தா வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. வயது 36 முதல் 45க்குள் இருக்க வேண்டும். கோத்ரம்: பாரத்வாஜத்தைத் தவிர மற்றவர்கள். மத்வாளும் விண்ணப்பிக்கலாம். தார மிழந்தவர்களும் ஆட்சேபமில்லை. மற்ற விவரங்களுக்கு உடனே தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 481.

29 வயது எம். எஸ். ஸி. வடமாள், கௌசிக கோத்ரம், பூச நட்சத்திரம், 5 அடி 2 அங். உயரம். தனியார் கல்லூரியில் விரிவுரையாளராகப் பணி புரியும் ஐயர் பெண்ணுக்குத் தகுந்த 34 வயதுக்குட்பட்ட பொறியியலாளர், அல்லது ஆபீஸராகப் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் 482.

அனுஷம், கௌசிக கோத்ரம், வடமாள் ஐயர், 39 வயது உடைய மனைவியை இழந்தவர், சொந்த பிஸினஸில் ரூ. 2000 மாத வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு படித்த அழகுள்ள மணமகள் தேவை. குறுகிய கால மணவாழ்வின் பின் விவாகரத்துப் பெற்ற பெண்களும் போட்டோ விவரங்களுடன் அணுகவும். ஐயரில் எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண் 483.

28 வயது நிரம்பிய பி.எஸ்.ஸி. படித்து தேசிய மயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணி புரியும் சோழிய வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த, முதல் மணம் முடிந்து சில நாட்களிலேயே மனைவியை இழந்த மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த, பண்புள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் 484.

மூலம், கௌசிக கோத்ரம், பிரஹசரணம், ஐயர் 29 வயது, அரசு அலுவலகத்தில் பணி புரியும் பையனுக்குப் பொருத்தமான அரசு வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும் பெட்டி 485.

25 வயது நிரம்பிய பிரஹசரணம் அசுவினி நட்சத்திரம், கௌசிககோத்ரத்தைச்சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே பிரிவை அல்லது வேறு பிரிவுகளைச் சேர்ந்த மாப்பிள்ளை தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 486.

22 வயது, ஸ்வாதி நட்சத்திரம், ஆத்ரேய கோத்ரம், 8ம் வகுப்பு வரை படித்துள்ள

செவ்வாய் தோஷமுள்ள மாத்வா தேசஸ்த மராத்தி பேகம் குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த நிலையான வேலையுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் இதர முழு விவரங்களுடன்தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 487.

27 வயது, மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் பணி புரியும் பி.எஸ்.ஸி பி. எட். மணப் பெண்ணுக்கு 33 வயதுக்கு மேற்படாத 165 செ.மீ. உயரத்திற்கு மேற்பட்ட வாதுல கோத்ரமல்லாத, நல்ல வேலையில் இருக்கும் ஐயங்கார் மணமகன் தேவை. பெட்டி 488.

30 வயதுடைய எம்.எஸ்.ஸி. பி.எட்., தமிழக அரசு வேலையில் உள்ள யாதவ இளைஞனுக்கு அதே குலத்தில் பட்டதாரி அல்லது மேற்படிப்பு பட்டம் பெற்று அரசு வேலையில் உள்ள B.Sc. B.Ed (அ) M.Sc. B.Ed. ஆசிரியை மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் 489.

இப் பகுதியில் திருமண விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 20/. தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... c/o மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை-600032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

எஸ்.எஸ். எல்.சி. டைப்ரைட்டிங் படித்து அரசு அலுவலகத்தில் மாதம் ரூ. 750 சம்பளம் பெறும் ஆதி திராவிட கிருஸ்துவ இளைஞருக்கு (வயது 28) அதே இனத்தில் அல்லது ஜாதி மதம் பொருட்படுத்தாத குடும்பத்திலிருந்து அழகிய இளம் பெண் தேவை. பெண் உத்தியோகத்தில் இருப்பின் நலம். புகைப்படம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி 490.

ஆத்ரேய கோத்ரம், வடமாள், தபால் தந்தி இலாகாவில் வேலை. ரூ. 800 சம்பளம் 29 வயது பிராமணன் வகுப்பைச் சேர்ந்த பையனுக்கு மத்திய, மாநில அரசுப் பணி புரியும் 25 வயதுக்குள்ளான பெண் தேவை. உட் பிரிவுகள் பரவாயில்லை. பெட்டி 491.

படித்து வேலையில் இருக்கும் சைவ வேளாளர் பெண்ணுக்கு படித்து வேலையில் இருக்கும் 40–45 வயதுக்குள் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி 492.

மணமகன் கௌசிக கோத்திரம், 28 வயது வடகலை. கிராஜுவேட் ஸ்டேட் பாங்கில் உத்தியோகம். ரூ. 1300 சம்பளம். சித்திரை நட்சத்திரம். பாங்கில் பணிபுரியும் (அ) பணி புரியத் தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி 493.

வியாபாரத் துறையில் மாத வருமானம் ரூ. 1000. 35 வயது. வடம கௌண்டின்ய கோத்திரம். ரோகிணி நட்சத்திரம் உள்ள மணமகனுக்கு 28 வயதுக்குள் குடும்பப் பாங்கான, பொறுப்புள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் 494.

கௌண்டின்ய கோத்ரம், பிரஹசரணம், பி.யு.சி. 29, விசாகம், தபால் தந்தி இலாகாவில் உள்ள பையனுக்கு அதே பிரிவு அல்லது வேறு பிரிவைச் சேர்ந்த தேசிய மயமாக்கப் பட்ட வங்கி அல்லதுஇன்ஷுரன்ஸ் ஏதேனும் ஒன்றில் வேலையில் உள்ள தகுந்த, நற்குண முடைய அடக்கமான பெண் தேவை. ஜாதகம் தேவையில்லை. கோவிலில் மலர் தேர்ந்தெடுத்தல் போதுமானது. உடனே விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 495.

32 வயது, கௌண்டின்ய கோத்ரம், பிரஹசரணம், பரணி நட்சத்திரம் (உயரம் 5'1'') மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் (கோவை) வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு அரசு வங்கி, அல்லது கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப் பாங்கான மணப் பெண் தேவை. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 496.

29 வயது பாரத்வாஜ, தென் கலை ஐயங்கார் பையன் யு.எஸ்.ஏ.யிலிருந்து வந்திருக்கிறான். இன்ஜினியர் வேலை. வசதியான, அழகுள்ள பட்டதாரி, 25 வயதுக்குள் பெண் தேவை. வடகலையானாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் 497.

28 வயது சதமர்ஷண கோத்திரம் வடகலை பட்டதாரி, சொந்தத் தொழில், ஒரு கண் பார்வையற்ற, அய்யங்கார் பையனுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள படித்த, உத்தியோகத்தில் உள்ள – உத்தியோகத் தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஏழைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். விவரங்கள் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் 498.

ஸ்ரீவத்ச, கேட்டை, 4ம் பாதம் 34 வயது (வடமாள்) பெங்களூரில் குமாஸ்தா வேலை

பார்க்கும் பையனுக்கு வசதியுள்ள குடும்பத்திலிருந்து வேலைக்குப் போகும் ஐயர் பெண் தேவை. விவரங்களுடனும் ஜாதகத்துடனும் புகைப்படம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் 499.

பி. காம் படித்துக் கொண்டிருக்கும் கௌண்டின்ய கோத்ரம், ரேவதிநட்சத்திரம் வடமாள், 23 வயது 5' 8'' உயரமுள்ள லக்ஷணமான பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி 500.

எம்.எஸ்ஸி படித்த, பாங்கியில் பணி புரியும், கௌசிக கோத்ரம், வடமாள், ரோஹிணி நக்ஷத்திரம், 31 வயது இளைஞருக்கு மணமகள் தேவை. பெண் வடமாள் (அ) பிரஹசரணம் வகுப்பைச் சேர்ந்தவராகவும், பட்டதாரியாகவும், லக்ஷணமாகவும், உயரம் 5' 3''க்குக் குறைவில்லாமலும் இருக்க வேண்டும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 501.

மௌத்கல்ய கோத்ரம், வடமாள், சதயம் 32 வயது, மொசைக் டைல்ஸ் சொந்த வியாபாரம், நல்ல வருமானம். பட்டதாரியான வரனுக்குக் கோவையில் இன்ஷூரன்ஸ், வங்கிகள், மத்திய, மாநில அரசில் வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. இதர இடங்களில் உள்ள கோவைக்கு மாற்றல் பெற்று வரக் கூடியவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 502.

'சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 700 வருமானமும், நல்ல குடும்ப வசதியுமுள்ள 27 வயது வடமாள், கௌசிக கோத்ரம், அனுஷ நட்சத்திரம், உயரம் 5.2'' பையனுக்கு சென்னையில் தனியார் / அரசுத் துறையில் வேலை பார்க்கும் நல்ல அழகான குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் 503.

இசை வேளாளர் வகுப்பு. வயது 23. படிப்பு: பத்தாவது வகுப்பு. கடக லக்னம், புனர்பூசநட்சத்திரம் செவ்வாய்தோஷமுள்ள மணமகனுக்குப் பெண் தேவை. மணமகன் குடும்பத்துக்கு ஒரே பிள்ளை. உடன் பிறந்த சகோதரிகளுக்குத் திருமணம் ஆகிவிட்டது. சொந்த வீடும், விவசாய பூமியும் உள்ளது. மணமகன் விவசாயத்தைச் கவனிக்கிறார். ஜாதகம், போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்க. செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் மட்டும் தேவை. பெட்டி எண் 504.

செங்குந்த முதலியார் இனத்தில் நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்த 26 வயதுள்ள பி.ஏ. மாநில அரசு உத்தியோகம். சம்பளம் ரூ.675 பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் தகுதியான, வசதியுள்ள பரந்த மனப்பான்மையுள்ள 31 வயதுக்குள் வரன் தேவை. போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். வெளிநாட்டிலிருப்பவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 505.

விஸ்வாமித்திர கோத்ரம், வடமாள், ஆயில்யம், நாலாம் பாதம் 38 வயது பி.ஏ. பம்பாயில் மத்திய அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள பிராமணப் பெண்ணுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 506

30 வயது கௌசிக கோத்திரம், மகம், வேலை பார்க்கும் நல்ல அழகான பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். வடமாள் உட்பிரிவானாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் 507.

மத்தியதர வகுப்பு, கௌசிக கோத்ரம், வடமாள் வகுப்பைச் சேர்ந்த 21 வயது நிரம்பிய எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த வீணை, வாய்ப்பாட்டு, குடும்பப்பாங்கான (கார்த்திகை நட்சத்திரம் 2ம் பாதம்) பெண்ணுக்குப் பட்டப் படிப்பு, வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முடிந்தால் ஜாதகத்துடன் பதில் எழுதவும். பெட்டி எண் 508.

பால்கோவா கிளறும்போது ஒரு சின்னஞ்சிறு எவர்சில்வர் கிண்ணத்தை (விளிம்பில்லாத மொட்டைக் கிண்ணம்) அதனுள் கவிழ்த்துப் போட்டு விட்டால் பால் கொதிக்கும்போது கிண்ணம் குதித்துக் கொண்டே இருப்பதால் அடிப் பிடிக்காது. அடிக்கடி கிளற வேண்டியது மில்லை. கடைசியில் பால் கெட்டியான குழம்பாகும்போது கிண்ணத்தை எடுத்து விடலாம்.

- எஸ். பட்டம்மா



விஸ்வகர்மா (தஞ்சை மாவட்ட பொற்கொல்லர்) வகுப்பு, அவிட்ட நட்சத்திரம், 34 வயது எம்.ஏ., எம். எட்., அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியை பெண்ணுக்கு தகுந்த படிப்பு உத்தியோகம் உள்ள விஸ்வகர்மா இனத்தில் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 509.



"ஸ்..ஸ்..பாரும்மா,
ரொம்ப அரிக்குது..எரியிதும்மா."
உபயோகியுங்கள்
நைஸில்:
உடனடி நிவாரணம்
அளிக்கும்
வியர்க்குரு பவுடர்.
2 தினுசு
டப்பாக்களில்
கிடைக்கிறது
'நீலம்' மற்றும்
'சந்தனம்'.
வாங்குவீர்
நைஸில்
விரட்டுவீர்
வியர்க்குருவை.
மருந்துப் பொருட்கள்
அடங்கிய —நைஸில்:
1. அதிக வியர்வையைத் தவிர்க்கிறது.
2. வியர்வையை உறிஞ்சுகிறது.
3. துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது.
4. சருமத்திற்கு இதமளிக்கிறது.
nycil
CASGL N-4-182 TAM

மாடி அறையில் கட்டிலில் படுத்திருந்தாள் பிரேமா. அவள் முகம் வெளுத்துச் சோகையாக இருந்தது. கைகால்கள் சூச்சியாக உருமாறிப் போயிருந்தன. ஜன்னல் வழியே மழையை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் அவள்.

''மன்னி'' என்று உமா அழைக்கும் குரல் கேட்ட பின்பே திரும்பினாள் அவள்.

''வா உமா. நீ மட்டும்தான் வந்திருக்கியா?''

''ஆமாம்; ராஜு எங்கே போயிருக்கான்?''

''டாக்டரைப் பார்த்து விட்டு வரதா சொல்லிட்டுப் போனார். மழையிலே வசமா மாட்டிண்டுட்டார் போல இருக்கு'' என்று பதிலளித்த பிரேமாவின் மனதில் 'என்ன பெண் இவள்' என்ற கசப்புணர்ச்சி தோன்றியது. உடல்நிலை சரியில்லாதவளிடம் 'உன் உடம்பு இப்போ எப்படி இருக்கு?' என்று கேட்க வேண்டும் என்ற நாகரிகம் கூடத் தெரியாதவளாக இருக்கிறாளே என்று நினைத்த போதே அது தெரியாத்தனமா அல்லது அகம்பாவமா என்றும், தோன்றியது.

வரும்பொழுதே தன் கணவனைத் தேடுகிறாள் என்றால், அதற்கு ஏதோ ஒரு காரணம் இருக்க வேண்டும். காரணமில்லாமல் தன் கணவனைப் பற்றி விசாரிக்க மாட்டாள் என்று நினைத்துக் கொண்டாள் பிரேமா.

''என்ன விஷயம் உமா, அண்ணாவை அவசரமாப் பார்க்கணுமா?''

''ஆமாம் மன்னி'' என்ற உமா சிறிது தயக்கம் காட்டினாள். பிறகு ''அண்ணா கிட்டச் சொல்லு மன்னி. இவருக்கு ஒரு வேலை கிடைச்சிருக்கு'' என்றாள்.

''அப்படியா ரொம்பச் சந்தோஷம் உமா'' என்றாள் பிரேமா.

''ஆனா அதுக்கு டிபாஸிட் ஐநூறு ரூபாய் கட்டணுமாம். ராஜுவைத்தான் கேட்க வந்தேன்.''

''ஓ, அப்படியா?'' என்ற பிரேமா மௌனமானாள்.

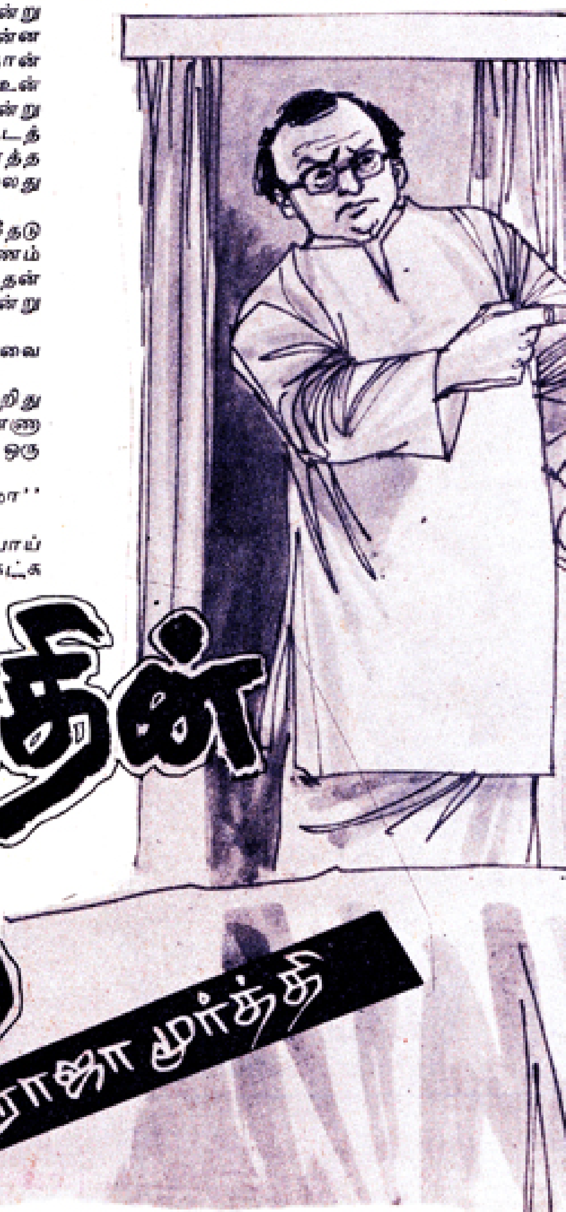
''ராஜு கிட்டச் சொல்லி ஏதாவது ஏற்பாடு பண்ணித் தரச் சொல்லு மன்னி. நான் வரட்டுமா?''

திரும்பிமாடியைநோக்கி நடந்தாள் உமா. அப்போதும் பிரேமாவின் உடல்நிலையைப் பற்றி ஒரு வார்த்தையும் கேட்கவில்லை.

பிரேமா வருந்தவில்லை. இது அவளுக்குப் பழக்கம்தான். அவளுடைய மாமனார் முதல் கடைசி மைத்துனன் கோபு வரை எல்லோருமே தங்களுக்குத் தேவை ஏதாவதிருந்தால் மட்டுமே மாடிக்கு வருவார்கள். அப்போது

பாசத்தின் பிடி

சரோஜா மூர்த்தி



ராஜூ இருந்து விட்டால் அப்படியே அவனைப் பார்த்துப் பேசிச் சொல்ல வேண்டியதைச் சொல்லிவிட்டுப் போய் விடுவார்கள். அறைப் பக்கம் எட்டிக்கூடப் பார்க்க மாட்டார்கள்.

மாமியார் மங்களம் மட்டும் தினமும் காலையில் ஒரு முறை வந்து கடனே என்று பார்த்துவிட்டு, ''ராத்திரி தூங்கினியா?'' என்று ஒரு முறை ஒப்புக்கு விசாரித்துவிட்டு ''கீழே காரியம் அப்படி யப்படியே கிடக்குடி அம்மா. சித்தே இப்படி உட்கார நேர மில்லை'' என்று புலம்பி விட்டுப் போவாள். சிறிது நேரத்தில் கீழே ஹாலிலிருந்து கேட்கும் இரைச்சலையும், மகிழ்ச்சியையும், ஆரவாரம் கலந்த பேச்சுக் குரலையும் கேட்டுத் தன்னுள் புழுங்கிப் போவாள் பிரேமா.

அவன் ராஜூவின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு அந்த வீட்டில் நுழைந்தபோது நன்றாகத்தான் இருந்தாள். மாமனார் மாமியார் எல்லோரிடமும் பயபக்தியோடும் மரியாதையோடும் நடந்து கொண்டதால் அவர்களும் திருப்தியை அடைந்தனர். நாத்தனார்கள் உமா, ராதாவிடமும் மைத்துனன் கோபுவிடமும் அன்பைக் கொட்டினாள். ஆனால் எல்லாம் ஆறு மாதம்தான்.

உமாவுக்குத் திருமணம் நடந்தது. பம்பரமாகச் சுழன்றாள் பிரேமா. மாடியில் மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரர்கள் இறங்கியிருந்தனர். சம்பந்தி வீட்டாரின் தேவைகளைக் கவனித்து விட்டு அவசரமாகக் கீழே இறங்கி வர படியில் கால் வைத்த பிரேமா சம்பந்தி வீட்டாரில் ஏதோ ஒரு குழந்தை உரித்துப் போட்டிருந்த வாழைப் பழத்



தோலைக் கவனிக்காமல் காலை வைத்து விட்டாள்.

அவ்வளவுதான். அவள் கண் விழித்தபோது நர்ஸிங் ஹோமில் தான் இருப்பதை உணர்ந்தாள். உடலை அசைக்க முடியவில்லை. எங்கெங்கெல்லாமோ வலித்தது. படுக்கையில் புரண்டு கூடப் படுக்க முடியவில்லை. டாக்டரும் கொஞ்சம் கூட உடல் அசங்கக் கூடாது என்று கடுமையாக உத்தரவு இட்டிருந்தார். அவள் என்றைக்கும் படுக்கையோடே காலம் கழிக்க வேண்டும் என்பது இறைவன் தீர்ப்பு.

ஒரு மாதம் கழித்து ராஜு அவளை ஸ்ட்ரெச்சரில் படுக்க வைத்தபடி வீட்டுக்குக் கொண்டு வந்தபோதுதான் வீட்டில் மட்டுமல்லாது, எல்லோருடைய மனதிலும் ஏற்பட்டிருந்த மாறுதலையும் அவளால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

உமா புக்ககம் போயிருந்தாள்.

> இட்லிக்கு அரைத்து விட்டு மாவில் நல்லெண்ணெய் இரண்டு ஸ்பூன் விட்டுக் கலந்து வைத்தால் மிருதுவாக இருக்கும்.
>
> —பிரேமா சந்தானம்

மாடி போர்ஷனில் குடியிருந்தவர்கள் காலி செய்து கொண்டு போயிருந்தார்கள். மாடி அறையில் அவளுக்காக ஒரு கட்டில் போடப்பட்டு அவளை ஒரு 'நீ ஒரு நிரந்தர நோயாளி' என்று கட்டிக் காட்டிக் கொண்டிருந்தது. கட்டிலுக்கருகில் அவளுக்குத் தேவையான உடைகள், சாமான்கள் ஒரு சின்ன அலமாரியில் வைத்து அவளுக்குக் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்தன.

ராஜு தன்னால் இயன்றவரை அவளது தனிமையைப் போக்க முயற்சி செய்வான். வெளியில் வேலைக்குச் செல்லும் நேரம் தவிர மற்ற பொழுதை யெல்லாம் அவன் பிரேமாவுடனேயே கழித்துக் கொண்டிருந்தான். அதனாலேயே அவனுக்குத் தன் தாயாருடனோ சகோதரிகளுடனோ அளவளாவவோ அவர்களுடைய ரசனைகளில் பங்கு கொள்ளவோ முடியாமல் போயிற்று.

மனைவியின் மேல் அவன் காட்டிய இந்த அதிகப்படியான கவனம் மற்றவர்கள் மனதில் ஒரு பொறாமையைத் தூண்ட தங்கள் பிள்ளை அடியோடு மாறிவிட்டதாக பெற்றவர்களும் உடன் பிறந்தவர்களும் புலம்பினர். அவளை அவ்வாறு தன்பக்கம் சேர்த்துக் கொண்டு விட்டதாக எண்ணி பிரேமாவின் மேல் அவர்கள் கோபம் திரும்பிற்று.

படுக்கையிலேயே வாழ்ந்து கொண்டிருந்த பிரேமாவுக்கு இரண்டு நாட்களாக உடல் நிலை சரியில்லை. லேசான காய்ச்சல் போலத்தான் முதலில் ஆரம்பமாயிற்று. ஆனால் குளிரும் ஜுரமும் அதிகமாகக் கண்கள் ஜுர வேகத்தில் சிவந்து உதடுகள் காய்ந்து போயின. முதலில் அவள் ராஜுவிடம் இதைப் பற்றி எதுவுமே சொல்லவில்லை. ஆனால் அன்று இரவு அந்த ஜுரமே அவளை அவனிடம் காட்டிக் கொடுத்தது.

''பிரேமா'' என்று ஆர்வத்தோடு அழைத்துக்கொண்டு வந்த ராஜுவின் குரலைப் புரிந்து கொள்ளக்கூட அந்த ஜுரம் அவளை அனுமதிக்கவில்லை. சட்டென்று அருகில் வந்து அவளைத் தொட்டுப் பார்த்த ராஜு திடுக்கிட்டான். உடம்பு நெருப்பாகக் கொதித்தது. அவன் மனமும் அதே போல் கொதிக்க அதன் வெம்மையை அவன் மங்களத்திடம் வாரி வீசினான்.

''மாடியிலேயும் ஒரு மனுஷி இருக்காங்கிறது உங்க எல்லோருக்குமே மறந்து போயிடுத்தா? தன் நினைவு இல்லாம அவ துவண்டு கிடக்கிறது உங்க யாருக்காவது தெரியுமா?''

மங்களம் குத்தலாகப் பேசினாள். ''எனக்கு உடம்பு சரியில்லேன்னு சொல்லக் கூட உன் பெண்டாட்டியாலே முடியலையா? இடுப்புதான் ஒடிஞ்சு போச்சு. நாக்குமா போயிடுத்து?''

அவர்களிடம் பேசிப் பயனில்லை என்று உணர்ந்த ராஜு அடுத்துச் செய்யவேண்டியதை உடனே கவனித்தான். இரண்டு நாட்களாக இரவும் பகலும் கண் விழித்து அவளைக் கவனித்துக் கொண்ட பின் இன்று அவளுக்கு ஜுரம் இல்லை. டாக்டரைப் பார்த்து அவள் உடல்நிலையைச் சொல்லி விட்டு வரப் போயிருந்தான்.

கீழே பேச்சுக் குரல் கேட்டது.

''என்ன ராஜு இந்தக் கொட்டற மழையிலே எங்கே போயிட்டு வரே?''

உமாதான் கேட்டாள்.

''டாக்டர் கிட்டே போய் பிரேமாவோட உடம்பைப் பத்திச் சொல்லிட்டு வந்தேன்.''

மாடி ஏறப் போனவனை ''உமா உன்னைப் பார்க்கத்தான் முக்கியமான விஷயமா வந்திருக்கா'' என்ற மங்களத்தின் குரல் தடுத்து நிறுத்தியது.

''என்ன உமா விஷயம்?''

''ஐநூறுரூபா அவசரமா வேணும் ராஜு''

உமா சட்டென்று முன்பீடிகை எதுவுமில்லாமலே கேட்டு விட்டாள்.

கன்றென்று வந்த கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டான் ராஜு 'எதற்கு' என்று கூடக் கேட்காமல், ''இப்போ என்கிட்டே இல்லே உமா'' என்று சொல்லிவிட்டுப் படி ஏறினான்.

''நான் அப்போவே சொன்னேனே, அவ்வளவு சட்டுனு சரி தரேன்னு அவன் சொல்

எங்களைக் கேட்டால்
மணவாழ்வில் மனநிறைவுக்கு
எல்லாத் தம்பதிகளுமே
காளி காப்பர் பாட்டம்
வாங்கிடவேண்டும் என்போம்



தாம்பத்திய வாழ்வின் மகிழ்ச்சியில் குறுக்கிடும் சமையல்-சம்பந்தமான பிரச்சினைகளுக்கு இடமேயில்லை, காளி காப்பர் பாட்டம் வாங்கி விட்டால்!

சமையல்வேலை மிக சுலபமானதொரு நுண்கலை ஆகி விடுகிறது. மின்னல்வேக சமையல்— நேரம் தவிர எரி பொருள் செலவிலும் 60% வரை கூட சேமிப்பு.

சாதாரண உணவும் அதி பக்குவமாக சமைக்கப் பட்ட விருந்தாக மலருகின்றது.

காளி செம்பு அடிப்பாகமுடைய ஸ்டெயின்லஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள் — உங்களுக்கு நீங்களே பரிசாக அளித்துக் கொள்ளவும் இணையற்றது.

ISI மார்க்குடன்!

இன்றே அருகிலுள்ள பிரபல பாத்திர விற்பனையாளரை அணுகுங்கள்.

kali
BRAND
STAINLESS STEEL UTENSILS WITH COPPER BOTTOM

விற்பனை ஏஜன்ட்:
ஸ்ரீ வித்யா ஏஜன்ஸீஸ்,
கும்பேசுவரர் சன்னதி,
கும்பகோணம் 612 001



GKGE,MB2.32 Tm

மண்டல ஏஜன்ட்: ஸம்மு & கோ., த.பெ. நெ. 1049,
ம. கா. ரோடு, எர்ணாகுளம், கொச்சின் 682 011. போன்: 31139

குழந்தைக்கு மிகவும் சிறந்தது தாய்ப்பால்.

நீங்கள் புட்டிப்பால் கொடுக்கும் அவசியம் நேரும்போது கவனமாய் இருங்கள்.

கீழ்க்காணும் 5 முக்கியமான குறிப்புகளைப் பின்பற்றுங்கள்...

1. தொற்று கிருமிகளைத் தவிர்த்திடும் வகையில் பீடிங் பாட்டில், நிப்பிள், மற்றய பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றை நன்கு சுத்தம் செய்து நீரிலிட்டுக் கொதிக்கச் செய்யவும். இல்லையெனில் பாலில் எளிதில் கிருமிகள் தோன்றிவிடும்.

2. நீரை பத்து நிமிடம் கொதிக்க வைத்து, உடல் வெப்பத்தைவிட சிறிது அதிகமாகவே ஆற வைத்த பின் பால் பவுடரைக் கலக்கவும்.

3. அதிக நீரை கலந்திடாதீர்கள், அதனால் சத்து குறைந்து விடலாம். டின்னின் மேல் கொடுத்துள்ள பால் புகட்டும் அட்டவணையைப் பின்பற்றவும்.

4. ஒவ்வொரு முறையும் குழந்தைக்குப் புதிதாக பாலைத் தயாரிக்கவும். மீந்துவிட்ட பாலை குழந்தைக்கு கொடுக்காதீர்கள், அதில் கிருமிகள் தோன்றி கெட்டுவிடுகிறது.

5. டின்னின் மேல் கொடுத்துள்ள எல்லா விதிமுறைகளையும் பின்பற்றவும். ஏதாவது சந்தேகம் இருப்பின் டாக்டரிடம் ஆலோசனை கேட்கவும்.

வாங்குவீர் க்ளாக்ஸோ சன்ஷைன்–நம்பகமான குழந்தைப் பாலுணவு

க்ளாக்ஸோ சன்ஷைன் சரிவிகித ரீதியில் சரியான அளவு புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள், இரும்புச்சத்து போன்றவற்றைக் கொண்டது. இது சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு, டின்னில் அடைக்கப் படுகிறது. குறிப்பாக குழந்தைகளின் இளம் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றது.



க்ளாக்ஸோ

—தாய்மார்களின் நம்பிக்கைக்குரியது.

குழந்தைக்கு மிகவும் சிறந்தது தாய்ப்பால்

CASGLS-IR-203 TAM

விட முடியுமா? மன்னி கிட்டச் சொல்லி அவ அப்ருவ் பண்ணி சாங்ஷன் ஆர்டர் வாங்க வேண்டாமா?''

கொஞ்சம் கூடத் தயக்கமோ பயமோ இல்லாமல் தன்னைப் பற்றி விமரிசித்துக் கொண்டிருந்த உமாவுடைய பேச்சு எழுப்பிய கோபத்தில் ''உமா யூ ஷட்-அப். பிரேமாவைப் பத்திப் பேச உனக்கு ஒருதகுதியும் கிடையாது.'' என்று எரிந்து விழுந்துவிட்டு மேலே போனான் ராஜு.

''பார்த்தியா அம்மா பார்த்தியா?''என்று உமா பொருமுவதும், ''ஏம்மா கூடப் பிறந்த தங்கை மேலே அவனுக்குக் கொஞ்சமாவது பாசம் இருக்கா? ஒரு ஐநூறு ரூபா நான் பெற மாட்டேனா என்னைவிட நேத்து வந்த பெண்டாட்டிதானே அவனுக்கு உசத்தியாப் போயிட்டா'' என்று உமா கோபத்துடன் கீச்சுக் குரலில் கத்துவதும் நன்றாகவே மேலே கேட்டது.

டாக்டர் கொடுத்த மாத்திரைகளையும், மருந்தையும் எடுத்துக் கொண்டு சோர்வுடன் வந்த கணவனைப் பரிவோடு பார்த்தாள் பிரேமா. ஏற்கனவே மனைவியின் உடல் நிலையால் பாதிக்கப் பட்டிருக்கும் அவனிடம் சமய சந்தர்ப்பம் தெரியாமல் கேட்டு விட்டு அவனைக் குற்றம் சாட்டிக் கொண்டிருக்கும் உமாவின் மேல் அவள் கோபமடையவில்லை.

''என்ன யோசனை பண்ணிக் கொண்டிருக்கே?'' என்று கேட்ட ராஜுவின் கனிவான குரல் அவள் சிந்தனையைத் திருப்பிற்று.

''நீங்க ஏன் உமா கேட்ட பணத்தைக் கொடுக்கல்லே?''

''நான் இப்போதுதானே வரேன். என் கிட்டே தற்சமயம் அவ்வளவு பணமும் இல்லே. ஏதாவது புரட்டித் தரணுமானால் கூட ரெண்டு நாள் ஆகும்.''

''உங்களுக்குத் தன் மேலே பாசமே இல்லேன்னு அவ எவ்வளவு வருத்தப்பட்டுக்கிறா கேட்டேளா'' என்று உருக்கமாகக் கேட்டாள் பிரேமா.

''ஏன் பிரேமா, நீயும் அப்படித்தான் நினைக்கிறியா? பாசத்தைக் காட்டணுமானா பணத்தாலேதான் காட்டணுமா? என்னுடைய பாசத்துக்கு மதிப்பு ஐநூறு ரூபா தானா?''

ராஜுவின் குரலில் ஒலித்த வேதனை பிரேமாவையும் வருத்தப்பட வைத்தது. அவன் திரும்பியபோது மாடிப் படியருகே ருத்ரமூர்த்தியாக நின்றிருந்தார் ராமநாதன்.

''என்ன அப்பா வேண்டும்'' என்று கேட்டான் ராஜு.

''ராஜு, நீ இந்தவீட்டிலேதான் பிறந்து வளர்ந்தே. உமா, ராதாவோடதான் விளையாடினே. கோபுவைத்தான் தூக்கிச் சுமந்தே. பிரேமா நேத்திக்குத்தான் வந்திருக்கா. அவளையே பார்த்துண்டு அவ பேச்சைக் கேட்டுண்டு உன் கூடப் பிறந்த உமாவுக்கு ஒரு அவசர உதவிக்காக ஐநூறு ரூபாயைக் கொடுக்க மறுக்கறே. அப்புறம் இந்த வீட்டிலே நீ எதுக்காக இருக்கணும். பெண்டாட்டி சொல்லைக் கேட்டுண்டு பெத்தவாளையும் கூடப் பிறந்தவாளையும் அலட்சியம் செய்து அவமானப்படுத்திண்டு இங்கே கண் முன்னாலே இருக்கிறதை விட உங்களுக்கும் எனக்கும் சம்பந்தம் இல்லை, எனக்கு என் பெண்டாட்டிதான் முக்கியம்னு சொல்லிட்டு அவளையும் அழைச்சுண்டு வீட்டை விட்டுக் கண் மறைவாப் போயிடலாமே. நாங்களும் கோபு ஒருத்தன்தான் எங்க பிள்ளைன்னு நினைச்சுண்டு இருந்துட்டுப்போறோம்'' என்று அவனைப் பார்த்துக் கத்தியவர் அதே வேகத்தில் பிரேமாவிடம் வெடித்தார்.

''ஒரு பெண் கல்யாணம் பண்ணிண்டு புருஷன் வீட்டுக்கு வந்தா அவன் தாயார், தகப்பனார், சகோதர சகோதரிகள் எல்லாரோடேயும் அவன் சுமுகமாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கவும் அவாளுக்கு அவன் செய்ய வேண்டிய கடமை, உதவிகளைச் செய்யவும் தடை செய்யக் கூடாது. அது தான் பெண்களோட லட்சணம். அதை விட்டுட்டு உன் கவனக் குறைவாலே மாடிப் படியிலேருந்து கீழே விழுந்து இடுப்பை ஒடிச்சுண்டுட்டுச் சதா காலமும் அவனே உன்னைச் சுத்தியே வரதுக்கும் உனக்குசிசுருஷை செஞ்சுண்டு இருக்கும்படியாகவும் பண்ணி இருக்கியே அதை நினைச்சாலே என் நெஞ்சு கொதிக்கிறது. புருஷன் கையாலே சிசுருஷை பண்ணிக்கிறதுக்கு ஒரு பெண் வெட்கப்படணும். உனக்கு அந்த வெட்கம் கூட இல்லே.''

தெருப்பைக் கொட்டவே வந்தவர் போல அவர் அதே வேகத்துடன் கீழே இறங்கிச்

எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து விட்டு மூடியைத் தூக்கி எறியாமல் அதை உப்பில் போட்டு வையுங்கள். (உப்பு வைக்கும் பாத்திரம்) தேவையான மூடி சேர்ந்தவுடன் துண்டு செய்து மிளகாய், மஞ்சள், வெந்தயம் மூன்றையும் வறுத்து இடித்துப் போட்டு தேவையான உப்பு போட்டு, கொஞ்சம் நல்லெண்ணையை நன்றாகக் காய்ச்சி அதில் விட்டு பாட்டிலில் எடுத்து வையுங்கள். ஒரு மாதம்கூட அப்படியே இருக்கும் கெடாமல்.. சிக்கன ஊறுகாய் இது!

—எஸ். உமா

சென்றார். அந்த வார்த்தைகளின் வெம்மை தாங்காமல் கருண்டு போனான் பிரேமா.

''இதுக்கெல்லாம் நான் சீக்கிரமா ஒரு முடிவு கட்டிடறேன். கொஞ்சம் பொறுத்துக்கோ'' என்ற வார்த்தைகள் அவனிடமிருந்து ஆறுதலாக வெளிப்பட்டன.

''கணவனும்மனைவியும்ஒருத்தருக்கொருத்தர் வாழ்க்கைத் துணையா இணைஞ்சு இருக்கணும்னு எல்லாரும் ஆசீர்வாதம் பண்றாங்க. நான் இதே போலப் படுத்துண்டா அப்போ நீ எனக்குச் செய்ய மாட்டியா? செஞ்சுக்கறதுக்கு உரிமை இருக்கிறப்போ செய்யறதிலே மட்டும் என்ன அகௌரவம் இருக்கும்? இதெல்லாம் அவாளுக்குப் புரியாது.''

பிரேமாவுக்கு ஆறுதல் சொல்லிவிட்டு இரண்டே நாளில் தனி வீடு பார்த்துவிட்டான் ராஜு. தன்னுடையதும் பிரேமாவினுடையதுமான சாமான்களைச் சேகரம் செய்துவிட்டு ஸ்ட்ரெச்சரைக் கொண்டுவந்து அவளையும் அதில் மாற்றி எடுத்துக்கொண்டு கீழே வந்தபோதுஅப்பா வீட்டிலேயே இல்லை. அம்மா சமையல் அறையிலேயே ஒளிந்து கொண்டிருந்தாள்.

> அழுகின தேங்காயை வீணாக்காமல், சிறிது கசகசாவைச் சேர்த்து அரைத்து தலையில் நன்றாகத் தேய்த்துக் குளித்தால், தலைமுடி உதிராது; உடல் வெப்பமும் குறையும். -எஸ். மலர்க்கொடி

ஆறு மாதங்கள்எப்படியோஓடிவிட்டன. என்னதான் கோப தாபங்கள் இருந்தாலும் மன வேற்றுமைகள் இருந்தாலும் பெற்றோருடன் இருந்தது ராஜுவுக்கு ஒரு வித திருப்தியை அளித்திருந்தது. சிறு மன வேற்றுமை காரணமாக க்ஷண நேரத்தில் அவன் முடிவெடுத்து அவர்களைப் பிரிந்து வந்தது முதலில் அவனுக்குச் சரியாகவே தோன்றினாலும் நாளாவட்டத்தில் இந்தத் தனிமையும் படுக்கையோடு படுக்கையாகக் கிடக்கும் பிரேமாவும் அவன் மனத்திலும் ஒரு வெறுமையைத் தோற்றுவித்தன.

அவன் அன்று பெற்றோரைச் சந்திக்கப் போயிருந்தபோது ராமநாதன் வீட்டில் இல்லை. மங்களம்தான் பேசினாள்.

''ராஜு,நாங்க கிராமத்துக்குப் போறதா முடிவு பண்ணிட்டோம்'' என்று அவள் சொன்னதைக் கேட்டுத் திடுக்கிட்டுத்தான் போனான் ராஜு.

''ஏம்மா?'' என்ற கேள்வி வியப்புடன் அவனிடமிருந்து வெளிப்பட்டது.

''இந்தப் பட்டணத்திலே எதை நம்பி இருக்கிறது? மூத்த பிள்ளைன்னு பெருமைப் பட்டுண்டு இருந்தேன். நீதான் எங்க பாசத்தையே முறிச்சுண்டுவெளியிலே போயிட்டே. அவரோட பென்ஷனும் வீட்டு வாடகையும் நாங்க சாப்பிடப் போறும். ஆனா ராதாவுக்குக் கல்யாணம் ஆகணும். இருக்கிற நிலத்தை வித்தாவது அவ கல்யாணத்தை செய்யணும். அங்கே இருந்தாத்தான் நிலம் விலை பேசவும் சௌகரியமா யிருக்கும்.

பொருமினாலும் அம்மா மறைமுகமாகத் தன்னைக் குற்றம் சாட்டுவதைப் புரிந்து கொண்டான் ராஜு.

ஆனால் அதைப் பெரிதாகப் பாராட்டாதவன்போல் ''என்னம்மா இப்படி யெல்லாம் பேசறே. ராதாவுக்குக் கல்யாணம் செய்ய வேண்டியதுதான். ஆனாலும் செய்ய வேறே யார் இருக்கான்னு நீ பேசறது சரியாயில்லே. ஏன் நான் இல்லையா? என் தங்கைக்கு நான் பண்ண மாட்டேனா?''

''அதுதான் தெரிஞ்சுதே. உமா தன் புருஷன் வேலைக்கு டிபாசிட் கட்டறதுக்காக உன்னை ஐநூறு ரூபாதான் கேட்டா. அதைக் கொடுக்க உனக்குத்தான் மனசில்லையோ, உன் பெண்டாட்டிதான் தடுத்தாளோ. அதுவே பெரிய ரகளையா மாறிப்போய் நீ பொண்டாட்டிதான் முக்கியம்னு எங்க எல்லாரையும் உதறிட்டுப் போயிட்டே.''

ராஜுவுக்கு அதிர்ச்சியாக இருந்தது.

''உமா மாப்பிள்ளைக்கு டிபாஸிட் கட்ட பணம் வேணும்னு என்கிட்டே சொல்லவே இல்லையே. அப்படிச் சொல்லியிருந்தா எப்படியாவது முயற்சி பண்ணி வாங்கிக் கொடுத்திருப்பேனே'' என்று உண்மையான வருத்தத்துடன் சொன்னான் அவன்.

''ஏன் உனக்கு நிஜமாகவே தெரியாதா? பிரேமாகிட்டக்கூடச் சொன்னாளே உமா. மாடிக்குப் போய் மன்னியைப் பார்த்துச் சொல்லிட்டு வரேன்னுதானே மாடிக்குப் போனா.''

''பிரேமா எங்கிட்டே சொல்லவே இல்லையே.'' என்ற வார்த்தைகள் தன்னிச்சை இன்றியே ராஜுவின் வாயிலிருந்து வெளிவந்தன.

இதுவே மங்களத்துக்குப் போதுமானதாக இருந்தது.

''பாத்தியா, இப்போதாவது தெரிஞ்சுக்கோ. தான் இடுப்பொடிஞ்சு கிடக்கோம்கிற அந்தச் சலுகையிலே உன்னோட அனுதாபத்தைப் பூராவாகத் தான் சுவீகரிச்சுண்டு, உன்னை எங்களை விட்டுப் பிரிச்சு அழைச்சுண்டு போயிட்டா. ஆனா நான் இப்போ சொல்றேன். என்னை விட்டு என் பிள்ளையைப் பிரிச்ச பாவத்தை அவ அனுபவிக்காம இருக்கமாட்டா.''

அந்த வார்த்தைகள் எல்லாமாகச் சேர்ந்து எழுப்பிய திக்கங்குகளின் ஜ்வாலைகள் அவர்களுக்குப் பிரேமாவின் மேல் ஏற்பட்டுள்ள கோபத்துக்கும் துவேஷத்துக்கும்

அவனேதான் காரணம் என்ற உண்மையை யும் அவன் மனத்திலிருந்து எரித்துவிட அந்த ஜ்வாலைகளின் உஷ்ணம் தாங்க முடியாமல் அதனால் வெந்து கருகிய மனத்துடன் வீட்டை அடைந்தான் ராஜு.

கணவன் மனம் சாந்தமடையட்டும்என்று பிரேமா காத்திருந்தது நடக்கவில்லை. சட்டென்று ஒரு வேகத்துடன் அவள் பக்கம் திரும்பிய ராஜு, ''பிரேமா, உனக்கு உன்னோட சுயநலம்தான் பெரிசா இருக்கும். இல்லையானால் அன்னிக்கு உமா தன் கணவனோட வேலைக்காக டிபாஸிட் கட்டப் பணம் கேட்டதை என்கிட்டச் சொல்லாமல் மறைச்சிருப்பியா?'' என்று சீறினான். அன்று அடுத்தடுத்துக் கேட்க நேர்ந்த வசைச் சொற்களில் அதை ராஜுவிடம் சொல்ல மறந்தது நினைவுக்கு வர ''என்ன சொல்றேள்? சுயநலமா? எனக்கா?'' என்று கேட்ட பிரேமா விரக்தியோடு சிரித்தாள்.

அவள் அப்படி அப்போது சிரித்தது ராஜுவின் கோபத்தை மேலும் வளர்த்தது.

''என்னடி சிரிக்கிறே? நீ சுத்தமான மனசு உடையவளா இருந்தால் அன்னிக்கே அதைச் சொல்லியிருப்பே. அதைக் கூடச் செய்யாத என்னை என் அப்பா எப்படி நம்புவார்? உன்னை மனைவியா ஏத்துண்ட பாவத்தினாலே நான் என் அப்பா, அம்மா, தங்கை, தம்பி எல்லாரோட பாசத்தையும் இழந்து போய் நிக்கறேன். மறுபடியும் நான் அதை அடையறதுக்கு உன்னாலே என்ன செய்ய முடியும்?'' என்று தன் வார்த்தைகளின் கனத்தைக் கோப வெறி அழுத்திவிட பிரேமாவின் உள்ளத்தை வார்த்தைகளையே சாட்டையாக்கி வீசினான் ராஜு.

பிரேமாவுக்கு அந்த நிலைமையில் ஓர் உண்மை தெள்ளெனப் புரிந்தது. ஆண்கள் எப்போதும் ஆண்கள்தான். என்னதான் பெண்களைப் போல அவர்கள் நடந்துகொள்ள முயற்சித்தாலும்அந்தப்பொறுமையும்சேவை மனப்பான்மையும் அவர்களிடம் இருக்க முடியாது என்பதைப்புரிந்து கொண்டாள் அவள்.

இதே நிலைமை ராஜுவுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால்... நினைவே நெஞ்சை உலுக்கியது. ஆயினும் நடந்திருக்கக் கூடியதை அவளால் நினைக்காமலும் இருக்க முடியவில்லை. அவள் அவனுக்காக மட்டுமே வாழ்ந்திருப்பாள். அவனுடைய இயலாமையை எவர் தூற்றினாலும் தன் மெலிந்த சிறகுகளைக் கொண்டே அவனை இதமாக மூடி அரவணைத்துக் காத்திருப்பாள். தன் சுற்றம் பந்தம் எல்லாரையும், எல்லாவற்றையும் விட்டு அவனுக்காக மட்டுமே அவனோடு வந்த அவளின் பெண்மையின் பண்பில் அவன் மட்டுமே நிறைந்திருப்பான். அது ஒன்றே அவள் வாழ்க்கையாகி விடும். ஆனால் இன்று...

அவன் ஆண். அவனுக்கு ஒரு பெண்ணின் மனம் இருக்க முடியாது. அவளை ஆதரிப்பது மட்டுமே அவனால் வாழ்க்கையாக நினைக்க முடியாது. அவனுக்குப் பல உறவுகள் வேண்டும். பெற்றோர், சகோதரிகள், சகோதரர்கள் எல்லோருக்கும் பிறகே கடைசியில்தான் மனைவி. மனைவி இறந்துவிட்டாலோ, விலகி விட்டாலோ, வேறு ஒருத்தி அவனுடைய அந்த உறவைப் பூர்த்தி செய்துவிட முடியும். உறவினால் ஏற்பட்ட இந்தப் பாசத்தை விட பாசத்தால் ஏற்பட்ட அந்த உறவுகள் வலிமையானவை. ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஏற்பட்டுள்ள இந்த வித்தியாசங்கள் நடைமுறையில் கசப்பானவையாக இருந்தாலும் அவற்றின் சத்தியங்கள் பிரத்யட்சமானவை. அவைகளை அவளால் இழக்க முடியாது.

'உன்னாலே என்ன செய்ய முடியும்' என்று கேட்ட ராஜுவின் சொற்கள் அவள் மனத்தைத் துளைத்துக் கொண்டே இருந்தது. இரவு வெகு நேரம் அவள் தூங்கவில்லை.

முகத்தைச் சேர்த்துப் போர்த்தியபடி நன்றாக ஆழ்ந்து உறங்கிக்கொண்டிருந்தாள் அவள். 'அவளும் நேற்று இரவு சரியாகத் தூங்கவில்லை போல் இருக்கிறது. நேற்று ஏற்பட்ட மன உளைச்சலில் அவளிடம் கடுமையாகப் பேசிவிட்டோம்' என்று நினைத்து நேற்று அப்படிப் பேசியதற்காக அவளிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும் என்று நினைத்த ராஜு மெதுவாகவே நடந்து சென்று அவள் முகத்தை மூடியிருந்த போர்வையை விலக்கினான்.

''பிரேமா'' என்று கனிவாக அவளைத் தொட்டவனை அந்த உடலின் சில்லிப்பு அதிர்ச்சி அடையச் செய்ய ஒரு கணம் அதிர்ந்து நின்ற பின்பே அந்த உண்மை அவன் இதயத்துக்குப் புரிந்தது. ஸ்தம்பித்துப் போய் நின்றான் அவன்.

'உன்னால என்ன செய்யமுடியும்' அவன் நேற்றுக் கேட்ட கேள்விக்கு அவளால் முடிந்ததைச் செய்துவிட்டுப் போய்விட்டாள் அவள். காலியாகக் கிடந்த தூக்கமாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி அவனைப் பார்த்துச் சிரித்தது.

முதல் நாள் இரவு வெந்தயத்தையும் பயத்தம் பருப்பையும் ஊறவைத்து காலையில் அதை நன்றாக அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தால் கூந்தல் ஷாம்பு தேய்த்துக் கொண்டதைப் போல் பட்டுப்போன்று பளபளப்புடன் இருக்கும். குளுமையாகவும் இருக்கும்.

- எஸ். விஜயாசீனிவாசன்

அழகுக்கு அழகூட்ட...

சரஸ்வதி சுந்தரேசன்

சிலரைச் சந்திக்கும்போது அவர்கள் இளமையாகவும் அழகாகவும் தோற்றமளிக்கிறார்கள். வயதைக்கூட நம்மால் கணிக்க முடிவதில்லை. 'ப்யூட்டி பார்லர்' (அழகு நிலையம்) சென்று ஃபேஷியல் (Facial) செய்து கொண்டு இருப்பார்கள் என்று நினைக்கிறோம். ரூ. 30, 40 என்று முகத்தை மஸாஜ் செய்ய கட்டணம் ஒருசிலரே கொடுக்க முடியும். நாம் வீட்டிலேயே குறைந்த செலவில் முகத்துக்கு மஸாஜ் செய்ய முடியும். குளிர்ந்த நீரினால் முகத்தை சோப் போட்டுக் கழுவிக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி பாலில் பஞ்சைத் தோய்த்து முகத்தில் தடவிக் கொண்டால் முகத்தின் அழுக்கு அகன்றுவிடும்.

முகத்தை மஸாஜ் செய்வதால் அதற்கு ஏற்ற ஆரோக்கியத்தையும் சுருக்கமில்லாத தோலும், பளபளப்பும் பெறலாம். சருமத்தை இறுக்கவோ அழுத்தமாகத் தேய்க்கவோ அவசியம் இல்லை. மிருதுவாக மஸாஜ் செய்வதன் மூலம் இரு கைகளாலும் மெதுவாக அழுத்துவதன் மூலமும் நமது சருமம் மேலும் பொலிவு பெறுவது மட்டுமல்லாது சருமத்தின் உள்ளிருக்கும் எண்ணெய்ச்சுரப்பிகளை மேலும் ஊக்குவிக்கிறது.

மஸாஜ் செய்வதற்குத் தகுந்தது கோல்ட் கிரீம் அல்லது மீன் எண்ணெய். கடைகளில் பாண்ட்ஸ் சார்மிஸ் ஆல் பர்ப்பஸ் கிரீம் முதலியவை சுலபமாகக் கிடைக்கும். அவரவர்கள் தங்கள் சக்திக்கு ஏற்றவாறு வாங்கிக்கொள்ளலாம். முதலில் கிரீமை தாராளமாகக் கைகளில் எடுத்துக் கொள்ளவும். முகத்தில் ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் எவ்வாறு உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதைப் பார்க்கலாம்.



கன்னம்: நடுமூன்று விரல்களால் உதடுகளின் இருபக்கங்களிலிருந்து மேல் வாட்டாக கொண்டு சென்று கண்களின் அடிப்பக்கமாக புருவம் வளைந்து இறங்கும் வரை கிரீமை மென்மையாக தடவிக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் வாய்ப்பக்கச் சுருக்கம், கன்னங்களின் வளைவு சுருக்கம் இல்லாமல் தவிர்க்கலாம்.



புருவம்: முதலில் வலதுகையின்கட்டை விரல் அல்லாமல், மீதி நான்கு விரல்களால் நெற்றியின் நடுப்பக்கத்திலிருந்து கிரீமை கீழிருந்து மேலாக நெற்றியின் மேல்வரை வளைவாக கொண்டு சென்று புருவத்தின் கீழாக கொண்டு வந்து மறுபடியும் முதலில் ஆரம்பித்த இடத்திலிருந்து சுற்ற வேண்டும். இது போலவே இடது கை விரல்களினால் இடப்பக்க நெற்றியையும் மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். நெற்றி பளபளப்பாகவும் சுருக்கங்கள் விழாமல் இருக்கவும் இந்த மஸாஜ் உதவுகிறது.



புருவம் வளைந்து இறங்கும் இடத்திலிருந்து (பொட்டு) நெற்றியை ஆள்காட்டி மோதிர விரல்களால் வெளிப்பக்கமாகச் சுழற்றி கிரீமினால் மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். இந்த மஸாஜைச் செய்யும்போது கண்களை மூடிக் கொண்டு இளைப்பாறுதல் அவசியம். இதனால் தோலுக்கு மட்டுமல்லாமல் நரம்புகளுக்கும் பயிற்சி கிடைக்கிறது.



கண்: வலது கையின் நடு விரலினால் மிக மிக மென்மையாக வலது கண்ணின் நுனியிலிருந்து வட்டமாகப் புருவத்தின் மேலாக கொண்டு சென்று நெற்றியின் நடுவரை கிரீமைத் தடவிக் கொள்ள வேண்டும். இது போலவே இடது கண்ணிற்கும் மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். இந்த மஸாஜை பத்து அல்லது பன்னிரண்டு முறையாவது செய்ய வேண்டும். ஏனென்றால் இதனால் கண்களின் அடியில் தோன்றும் கரு வளையமும் சுருக்கங்களும் மறையும். நம்மில் பலருக்கு ஓய்வு ஒழிச்சல் இல்லாத வேலைகளினால், வெயிலில் வெளியே செல்வதினால் படிப்பதினால், உறக்கம் அதிகம் இல்லாததினால் கண்களில் கரு வளையம் தோன்றுகிறது. இந்த மஸாஜ் நான்கு நாட்கள் தொடர்ந்து செய்வதனால் நல்ல பயன் கிடைக்கும். கண்கள் நமது முகத்துக்கு இன்றியமையாத உறுப்பு. சிறிது விளக்கெண்ணெயை ஒவ்வொரு நாளும் தடவிக்கொண்டால் கண்கள் பளிரென்றும் இமைகளின் இரப்பைகள் நீண்டும் வளரும். மஸாஜ் செய்வதன் மூலம் ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கிறது. கன்னத்தின் மேல் எலும்பிற்கும் பயிற்சி கிடைக்கிறது. ஐ லோஷன் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை உபயோகித்தால் கண்களில் தூசியை வெளிப் படுத்தி விடும்.



கழுத்து: கட்டை விரல் தனியாகவும் மற்ற நான்கு விரல்கள் ஒன்றாகவும் பிரித்துக் கொண்டு இரண்டு கைகளினாலும் மாற்றி மாற்றி கிரீமை மேலிருந்து கீழாக தாடையின் (Chin) கீழிருந்து கழுத்தை மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். பிறகு நடுக் கழுத்திலிருந்து இதே போல் தொண்டை வரை மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். இதனால் தோல் மென்மையாகவும், இளமையாகவும் தோற்றமளிக்கும். நாம் முகத்திற்குத் தரும் கவனத்தை ஒருபோதும் கழுத்துக்குத் தருவதில்லை. முகம் அழகாகத் தோற்றமளிக்க கழுத்தின் அமைப்பும் தோற்றமும் மிக அவசியம்.



தாடை: உள்ளங்கை கீழாக கட்டை விரலினால் தாடையைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஆள் காட்டி மோதிர விரல்களினால் தாடையை இரு பக்கங்களிலும் கிரீமை விரைவாக வெளிப் பக்கமாக மஸாஜ் செய்யவும். இதனால் தாடை மென்மையாகவும் சுருக்கம் விழாமலும் இருக்கும். இரட்டை நாடியும் பல தடவை மஸாஜினாலும், டயட்டினாலும் மறையும்.



முகம்: முகம், நெற்றி, கன்னம் தாடை எல்லா உறுப்புக்களையும் இப்பொழுது ஒன்றாக மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். மோதிர விரல், பாம்பு விரல்களினால் தாடையிலிருந்து சுழற்றி சுழற்றி கிரீமை மூக்கின் இரு பக்கமாக மேல் நோக்கித் தடவி புருவங்களின் மேலாக வளைந்து நெற்றியில் முடிக்க வேண்டும். காதின் கீழிருந்து மேலாக கிரீமை இதே போல் சுழற்றி மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். இதனால் கன்னங்களில் சதைப் பிடிப்பும் பளபளப்பும் உண்டாகும்.



பயிற்சி: (Stimulation)

ஆள்காட்டி, மோதிர விரல்களினால் இரு கைகளாலும் தாடையிலிருந்து மேலாக கொண்டு சென்று புருவங்களின் மேலாக வளைத்து காதின் அருகே கன்னத்தில் இறக்கி காதின் வெளிப் பக்கமாக மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். கிரீம் தடவ வேண்டாம். முகத்தில் இருக்கும் கிரீமே இந்தப் பயிற்சிக்குப் போதும். இந்தப் பயிற்சி முகத்தின் தசைகளையும்ரத்த ஓட்டத்தையும் ஊக்குவிக்கிறது.

யோகாசனம்

'யோகாலயா' சுப்ரமண்யம்

பெண்கள் ஆசனங்கள் செய்யும்போது கடைபிடிக்க வேண்டிய முக்கிய குறிப்புக்கள்.

(1) ஆசனங்கள் செய்யும்போது அங்க அசைவுகளுக்கு இடையூறு விளைவிக்காத வண்ணம் நாம் உடுத்தும் ஆடைகள் இருக்க வேண்டும். சல்வார் ஆடை அல்லது பைஜாமா டி ஷர்ட் போன்ற ஆடைகளை அணிந்து கொண்டு செய்தால் உடல் அசைவுகள் எந்த விதத் தடையுமின்றி இருக்கும்.

(2) முகத்திலோ அல்லது உடலிலோ, பௌடர், லிப்ஸ்டிக் போன்ற செயற்கை அழகு சாதனங்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. ஆசனங்கள் செய்யும்போது நம் உடல் நலத்தைக் கெடுக்கக் கூடிய பலவித விஷப் பொருட்கள் உடலிலிருந்து வெளியே தள்ளப் படுகின்றன. அப்பொழுது பௌடர் போன்ற அழகு சாதனங்கள் தோலில் உள்ள துவாரங்களை அடைப்பதினால் இப்பொருட்கள் வெளியே தள்ளப்படாமல் உடலுக்கு தீமை விளைவிக்கக் கூடும். ஆகையினால்தான் சென்ற இதழில் குளித்த பிறகு ஆசனங்கள் செய்யப் படவேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தினேன். ஆசனங்கள் செய்யும்பொழுது உடல் வியர்க்குமாயின் அவ்வியர்வையை உடலின் மீது மெதுவாகக் கைகளினால் பரப்பினால் இவ்வியர்வை தோலுக்கு நல்ல பொலிவும் சிகப்புத் தன்மையும் இயற்கை அழகும் உண்டாக்கும்.

ஸ்கின் அலர்ஜி உள்ளவர்கள் நான் சொன்ன இக் குறிப்பைக் கடைப்பிடித்து







வந்தால் 'அலர்ஜி பிரச்னை'களை மெள்ளத் தவிர்க்கலாம்.

(3) ஆசனங்கள் செய்யும்பொழுது உடலில் குத்தக் கூடிய ஆபரணங்களை அணியக் கூடாது.

(4) பெண்கள் மாத விலக்கு ஏற்படுகின்ற நாட்களிலும், அதற்கு இரண்டு மூன்று நாட்கள் முன்பும் பின்பும் ஆசனங்கள் செய்யக் கூடாது. அதே போல் கருத் தரித்த பெண்கள் மூன்றுவது மாதத்தி லிருந்து ஆசனங்களைச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதே போல் குழந்தை பிறந்த நாற்பது நாட்களுக்குப் பிறகு ஆசனங்கள் செய்வதை மெல்லத் துவக்கலாம். ஆச னங்கள் செய்ய ஆரம்பித்த முதல் இரண்டு மாதங்களுக்கு மாத விலக்கு சிலருக்கு சற்று முன்போ அல்லது பின்போ ஆகலாம்.

மாத விலக்கின்போது வயிற்று வலி போன்ற சிக்கல்கள் இருக்கக் கூடிய பெண்கள், நான் பின்வரும் இதழ்களில் குறிப்பாகக் கூறக்கூடிய ஆசனங்களைச் செய்தால் நல்ல குணமுண்டு. அதேபோல் கருப்பை இட மாற்றத்தினால் கரு தரிக்கா மல் அல்லது கரித் தரித்தால் கருச் சிதைவு ஏற்படக் கூடிய பெண்கள் பின்வரும் இதழ் களில் நான் சொல்லக் கூடிய ஆசனங்களைச் செய்தால் நல்ல பலன் உண்டு.

தியானம்:

தியானத்தைத் தூங்கச் செல்வதற்கு முன்பு செய்தால் நல்ல அமைதியான தூக்கம் கிட்டும். அதே போல் தூக்கத்திலிருந்து எழும்பொழுது கண்களை மெல்லத் திறந்து பிறகு இடது பக்கம் திரும்பி எழுந்திருக்கவும். இவ்வாறு எழுந்திருப்பது இதயத்துக்கு நல் லது. எழுந்த பிறகு ஓர் இரண்டு நிமிடம் அமைதியாக தியானித்த பிறகு வேலைகளைத் துவக்குவோமானால் அன்றாட வேலைகள் எந்த விதக் கடினமுமின்றிச் செல்வது போல் நமக்குத் தோன்றும்.

சென்ற இதழில் எப்படித் தியானிக்க வேண்டும் என்று கூறிய பிறகு, தியானத்தை வழிபாட்டுடன் சேர்த்தால் இரத்தக் கொதிப்பைத் தவிர்க்கலாம் என்றும் குணப்படுத்தலாம் என்றும் கூறியுள்ளேன். அந்த முறையை இப்பொழுது நாம் கடைப் பிடிப்போம். சென்ற இதழில் கூறியது போல் நீங்கள் பத்மாசனத்திலோ, வஜ் ராசனத்திலோ, சுகாசனத்திலோ அமர்ந்து சிறிது நேரம் தியானித்த பிறகு மெள்ள மனதையும் மூச்சுக் காற்றையும் ஒரே சுருதியில் கொண்டு வரவும். மனமானது பல திசையில் அலையுமாயின் உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தின் நாமத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து கொண்டு உதடுகள் அசையாமல் மனதில் உச்சரித்தால் மனம் மெல்ல ஒரு நிலைக்கு வரும்.

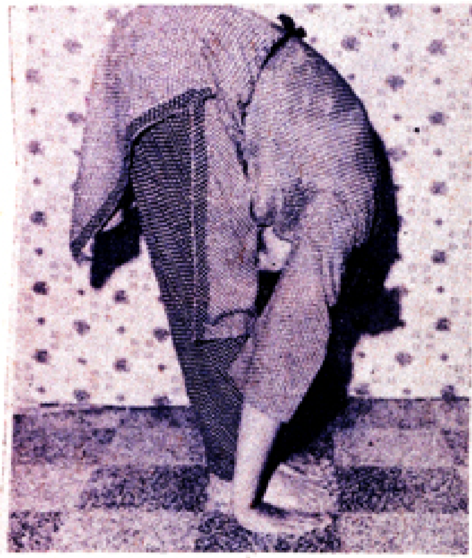
இவ்வாறு அத் தெய்வத்தை மனத்தால் வணங்கிக் கொண்டு அத் தெய்வத்தின்











பாதஹஸ்தாசனம்

ரூபத்தை மெள்ள கற்பனை செய்துகொண்டு அதை ஓர் ஒளி மயமான கருணை ஜோதியாக பார்க்கவும்.

தெய்வ வழிபாட்டை எதிர்ப்பவர்கள் இவ்வுலகத்துக்குச் சக்தியும், உணவும், ஒளியும் கொடுக்கக் கூடிய காலைக் கதிரவனை எண்ணிக் கொண்டு அக்கதிரவனின் வடிவத்தை மனத்தில் எழுப்பவும். அவ்வொளியானது உங்கள் அங்கம் முழுவதையும் தழுவி கருணையுடன் குளிப்பாட்டுவதன் மூலம் உங்கள் உடல் அழகாகவும் வலிமையாகவும் ஆவதாக மனத்தில் கூறிக் கொள்ளுங்கள். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் பெண்களுக்கு நல்ல உடலாரோக்கியமும் மன ஆரோக்கியமும் வளரும். தாய் இனத்திற்கு உகந்த குணமான கருணை பெருகி அன்பு சுரக்கும்போழுது இப்பெண்கள் இருக்கும் இடமெல்லாம் மகிழ்ச்சி உண்டாகும்.

இதனால் இவர்கள் செய்யும் எந்தக் காரியமும் சீராக இருக்கும். இவர்கள் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்.

இவ்வாறு அவ்வொளியிலிருந்து வலிமை, கருணை, ஞானம் ஆகிய மூன்றையும் வேண்டிப் பெறும்பொழுது நீங்கள் உயர்வதையும் உங்கள் உடலானது எந்தவித டென்ஷனும் இல்லாமல் பூப்போல மென்மையாக ஆவதையும் உணர்வீர்கள். பிறகு சென்ற இதழில் கூறியது போல் உங்கள் கண்களை மெல்லத் திறந்து சமநிலைக்கு வரவும்.

உடி ஷிருத்த திரிகோன் ஆசனு

இவ்வாசனம் உடலை மூன்று கோணங்களில் பக்கவாட்டில் இருத்துவதினுல் இதற்கு இப்பெயர். முதலில் தாடாசனத்தில் நிற்கவும். பிறகு காற்றை மெள்ள சமமாக உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு மெள்ள பூப்போல குதித்து இரண்டு கால்களையும் இரண்டு அல்லது மூன்று அடிகள் அகற்றி வைக்கவும். இவ்வாறு கால்கள் அகலும் பொழுது மூச்சுக் காற்றுக்கு ஏற்ப கைகளைத் தூக்கி அவற்றைத் தோள்களுக்குச் சரிசமமாக இருத்தவும். பிறகு வலது கால் பாதத்தைத் தரையிலிருந்து தூக்காமல் தரையில் தேய்த்தவாறு இடது காலுக்கு 90டிகிரி வலது திசையில் வைக்கவும். இந்த நிலையில் வலது காலும் இடது காலின் குதிகால்களும் ஒரே வரிசையில் இருக்க வேண்டும் மற்ற அங்கங்கள் தாடாசனத்தில் உள்ளது போலவே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மெள்ள மூச்சுக் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டே வலது கையை மெள்ள வலது காலை நோக்கி எடுத்துச் சென்று உள்ளங் கையை நன்றாகத் தரையில் பதிய வைக்கவும். இவ்வாறு செய்யும்போது இடது கையானது மேல் நோக்கி வானத்தைப் பார்க்க வேண்டும். முதலில் நிற்கும்பொழுது கண்கள் நேராகப் பார்க்க வேண்டும். கையை காலை நோக்கி எடுத்துச் செல்லும்போது கழுத்தை மெல்லத் திருப்பி இடது கை விரல்களை நோக்கிக் கண்கள் செலுத்தப்பட வேண்டும். இந்நிலையில் உடல் இருக்கும் பொழுது வலது காலும் வலது கையும் உடலும் பார்ப்பதற்கு முக்கோணம் போல காட்சி யளிப்பதால் இதற்கு இப்பெயர். பிறகு காற்றை மெல்லச் சுவாசித்துக் கொண்டு பழைய நிலைக்கு வந்த பிறகு மீண்டும் தடாசனத்தில் நிற்கவும்.

பரி விருத்த திரிகோன் ஆசனு

மேலே கூறியது போல் தாடாசனத்தில் நின்ற பிறகு பூப்போல குதித்து இரண்டு கால்களையும் இரண்டு அல்லது மூன்று அடிகள் அகற்றி வைத்த பிறகு வலது பாதத்தை வலது காலுக்கு 90 டிகிரிவலது திசையில் வைக்கவும். பிறகு மெல்லக் கைகளை மேலே கூறியது போல் தோளின் நிலைக்கு நிறுத்திய பிறகு மூச்சுக் காற்றை அடக்கி உடலின் இடுப்பு பாகத்தை மெள்ள வலது பக்கம் நோக்கி திருப்பினுல் உடலின் மேல் பாகமானது வலது காலுக்கு நேராக இருக்கும். இந்நிலையில் சில நிமிடங்கள் இருந்த பிறகு மெல்ல இடது கையை கீழ் நோக்கிச் செலுத்தி வலது கால் பாதத்தின் மீது வைக்கவும். இந்நிலைக்குச் செல்லும்பொழுது காற்றை வெளியே விட வேண்டும். இந்நிலையில் இருக்கும்பொழுது வயிற்றை நன்ருக இழுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். மீண்டும் காற்றைச் சுவாசித்துக்-கொண்டு பழைய நிலைக்கு வந்து இடுப்பை மெள்ளத் திருப்பி பிறகு காற்றை வெளியே விடும்பொழுது மீண்டும் தடாசனத்திற்கு வரவும்.



ADWAVE/NCC/1977

முக்கிய குறிப்புகள்:

இவ்வாசனங்கள் செய்யும்பொழுது கால்களைத் தரையிலிருந்து தூக்கக் கூடாது. (2) இரண்டு கால் முட்டிகளும் வளைக்கப்படாமல் நேராக இருக்க வேண்டும். (3) இரண்டு கைகளும் எப்பொழுதும் ஒரே நிலையில் நேராக இருக்க வேண்டும். இவ்வாசனம் செய்யும்பொழுது கண் பார்வை மேலே இருக்கக் கூடிய கையின் மீது பதிய வைக்கப்பட வேண்டும். இவ்விரண்டு ஆசனங்களையும் இடது பக்கமாகச் செய்யவும்.

பலன்கள்: இடுப்பின் பக்கவாட்டில் இருக்கும் பருமனை இவ்வாசனங்கள் குறைக்க உதவும். கால்கள் அழகாக ஆகும். இவ்வசனத்தில் சிறு வயதில் 'போலியோ' வினால் தாக்கப்பட்ட குழந்தைகள் செய்தால் நல்ல பலன் கிட்டும். Knee pain, Cartilage tear போன்றவைகளுக்கு இவ்வாசனங்கள் நல்ல பலனளிக்கும். இடுப்புப் பகுதி பல கோணங்களில் வளைக்கப்படுவதினால் முதுகில் சுளுக்குப் பிடிப்பதை இது தவிர்க்கும். இளம் பெண்கள் இவ்வாசனங்களைப் பயில்வதின் மூலம் இடுப்புப் பகுதிகள் வலிமை உள்ளதாக ஆக்கப்படும். கழுத்தில் அடிக்கடி சுளுக்குப் பிடிப்பவர்களுக்கு இவ்வாசனம் நல்ல பலனை அளிக்கும்.

பார்ஸ்வ உடி ஹிருத்த திரிகோணாசன

மீண்டும் தாடாசனத்தில் நிற்கவும். பிறகு மெல்ல காற்றை சுவாசித்துக் கொண்டு, மேலே கூறியது போல் கால்களை அகற்றியும் தோளுக்குச் சமமாக நிறுத்திப் பிறகு உடலை நேராக வைத்துக் கொண்டு வலது கால் முட்டியை நன்றாக மடக்கவும். இந்நிலையில் வலது கால் தொடையிலிருந்து இடக்கால் பாதம் வரை நேராக இருக்க வேண்டும். பிறகு மெள்ள வலது கையை வெளியே விடும் காற்றின் வேகத்திற்கு ஏற்ப எடுத்துச் சென்று உள்ளங்கையை தரையில் நன்றாகப் பதியுமாறு வைக்கவும். இவ்வாறு செய்யும் பொழுது இடது கை வானத்தை நோக்கி இருக்க வேண்டும். கண்கள் இடது கை விரல்களின் மீது பதிய வைக்க வேண்டும். இந்நிலையில் சில நிமிடங்கள் இருந்த பிறகு மெள்ளக் காற்றை உள்ளே சுவாசித்துக்-கொண்டு மீண்டும் உடலை நேராகக் கொண்டு வரவும். பிறகு இரண்டு கால்களையும் நேராக ஆக்கி மெள்ளக் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு தாடாசனத்துக்கு வரவும். இவ்வாறே இடது பக்கத்திலும் செய்யவும்.

பலன்கள்: இவ்வாசனத்தின் மூலம் கால்களின் முட்டிகளும் தொடையின் தசைகளும் நல்ல வலிமை பெறும்.

பாத ஹஸ்தாசன

முதலில் தாடாசனத்தில் நிற்கவும். பிறகு மெள்ள காற்றை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு கைகளை மட்டும் மெள்ள தலைக்கு மேல் தூக்கவும். பிறகு கைகளை நன்றாக மேல் நோக்கி நீட்டவும். (Stretch) இவ்வாறு நீட்டும்பொழுது இரண்டு கட்டை விரல்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு கால்களைத் தரையில் நன்றாக அழுத்த வேண்டும். மெள்ளக் காற்றை வெளியே விட்டுக்-கொண்டே வலதுகை வளைக்காமல் இடுப்புப் பகுதியை மட்டும் மடக்கி உடலையும் கைகளையும் தரைக்கு Parallel ஆக படத்தில் காட்டியபடி செய்யவும். இந்நிலையில் மீண்டும் உடலை நன்றாக நீட்டிய பிறகு முதுகை எந்த விதத்திலும் கூன் போடாமல் இரண்டு கைகளையும் தரையில் நன்றாகப் பதிய வைக்கவும். இவ்வாறு செய்யும்பொழுது கைகளும் கால்களும் ஒரே வரிசையில் இருத்தப்பட வேண்டும். இவ்வாறு செய்த பிறகு காற்றை மீண்டும் வெளியே செலுத்தி வயிற்றை நன்றாக உள்ளே இழுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு இந்நிலையிலேயே சுவாசிக்கவும். இவ்வாறு ஓரிரு நிமிடங்கள் இருந்த பிறகு மீண்டும் காற்றை சுவாசித்துக் கொண்டு மேலே வரவும். பிறகு காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு கைகளைத் தாடாசன நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். கைகளை நன்றாகத் தரையில் பதிய வைக்க முடியாவிட்டால் கால் கட்டை விரல்களையாவது பிடித்துக் கொண்டு தலையை முட்டியில் பதிய வைக்கவும். பாத ஹஸ்தாசனம் என்றால் கை, கால் ஆசனம் என்று பொருள். இந்நிலையில் இருக்கும்பொழுது தலை முட்டியிலும் நெஞ்சு தொடையிலும் பதிய வைக்கப்பட வேண்டும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கால்கள் மடக்கப்படக்கூடாது.

பலன்கள்: இவ்வாசனம் முதுகெலும்புக்கு நல்ல வலுவைக் கொடுக்கும். வயிற்றை உள்ளே வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் தொப்பை விழாமல் இருக்கும். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் சிறிது நேரம் இந்நிலையில் இருந்தால் இரத்த ஓட்டம் முகத்திற்குச் செல்வதினால் களைப்பு நீங்கி ஐந்தே நிமிடத்தில் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறார்கள்.

ஆஸ்துமா, டயாபடீஸ், ஈஸ்னோபீலியா போன்ற வியாதிகளுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம். இந்த ஆசனம் செய்வதின் மூலம் உடல் முழுவதிலும் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புச் சத்து கரைவதினால் பெண்களின் உடல் அழகாக ஆகும்.

> ஆஸ்துமா நோயினால் அவஸ்தைப் படுகிறவர்கள் தற்காலிக நிவாரணத்திற்கு: ஒரு தட்டில் வெந்நீரை நிரப்பி அதில் சிறிது நேரம் கால் பாதங்களை அமுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். இந்தச் சிகிச்சை மூலம் மூச்சு விடுவதிலுள்ள அவஸ்தைகளிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கிறது. —ஏ. கே. சகிலா பேகம்

ராசிபலன்

அக்டோபர் '82

மேஷம்



குடும்பத்தினரிடையே இது வரை இருந்து வந்த மன வேற்றுமையும், சஞ்சலங்களும் இம்மாதம் ஓரளவு தீர ஆரம்பிக்கும். வீட்டில் நடக்கவிருக்கும் சுப நிகழ்ச்சியின் காரணமாக குடும்ப ஒற்றுமை மேம்படும். தாம்பத்ய விரிசல்களும் மறையும். ஆனால் உடல்நிலையைக்கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பணத் தட்டுப்பாடு ஏற்படாது. வரவுக்கேற்ற செலவு என்ற நிலையே இருக்கும். கடன் உபாதைகளும் ஓரளவு குறையும்.

ரிஷபம்



சொத்து விவகாரங்களில் தடங்கல் மேல் தடங்கல் என்று இருந்த நிலைமை மட்டுப்படும். கோர்ட் விவகாரங்களிலும், அரசாங்க அலுவலகங்களிலும் உங்களுக்குச் சாதகமான பலன்களே உண்டாகும். அரசியல்வாதிகளுக்கு இம்மாதம் மிகவும் சுறுசுறுப்பான மாதமாக அமையும். பணம் ஓரளவு செலவழிக்கின்ற நிலைமையே இருக்குமே தவிர, வரவு என்பது அதிகமில்லை.

மிதுனம்



பொதுமக்களுடன் தொடர்பு அதிகமுள்ள துறையில் உள்ளவர்களுக்கு இம்மாதம் புகழ் மிக்க மாதமாக அமையும். நண்பர்கள், உறவினர்களிடையேயும் நல்ல பெயரும், புகழும் உண்டாகும். அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வுக்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம். கணவன்மார்களின் உதவியால் தெய்வ யாத்திரை போன்ற மன நிம்மதிக்கான வழிகள் உண்டாகும். வரவு சரளமானதாகவே இருக்கும்.

கடகம்



உங்களுடைய கவலை மேகங்கள் மெதுவாக மறையத் தொடங்கும் காலமிது. வயதில் இளையவர்கள் பொறுப்புணர்ந்து உங்களுடைய சுமைகளைத் தாங்க முன்வருவார்கள். பண விஷயத்திலும், உடல் உழைப்பிலும் உதவக்கூடிய நண்பர்கள் சேருவார்கள். உங்களுடைய தெய்வ நம்பிக்கையும், தன்னம்பிக்கையும் நல்ல பலனைத் தரும் நாட்களாக அமையும். ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சிய பலனை எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

சிம்மம்



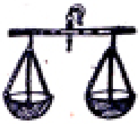
அவசரப்பட்டு பெரிய வியாபாரத்தில் இறங்கவோ, பெரும் பணத்தைச் செலவிடவோ செய்யாதீர்கள். உங்களுடன் இருப்பவரை முழுமையாக விசாரிப்பது நல்லது. சொத்து விவகாரங்களை முடிவு செய்பவர்கள், தீர யோசித்துச் செய்வது நல்லது. நின்று நிதானித்துச் செயல்பட, உங்களுடைய அன்பான குடும்பமும் புகழ் தேடித் தரும் குழந்தைகளும் உதவுவார்கள். பண விவகாரங்களில் தட்டுப்பாடு இருக்காது.

கன்னி



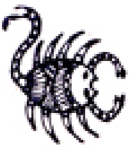
நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்து வந்த கடனுதவி இம்மாதம் கிடைக்கக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் உண்டு. வேலையை எதிர்பார்த்திருப்பவர்களுக்

குச் சாதகமான பலன் கிடைக்கும். எழுத்தாளர்களுக்கு நல்லாதரவு உண்டு. சுற்றுப் பயணங்களை மேற்கொள்ளக் கூடிய அவசியங்கள் உண்டாகும். குடும்பத்தினரிடையே சுமூகமான உறவுகள் இருக்கும். குழந்தைகளின் கல்வி மன மகிழ்ச்சியைத் தரும்.



துலாம்

உங்கள் வழியில் குறுக்கிட்டு வந்த சட்டப் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு கிடைக்கும். அதிர்ஷ்டமான வாய்ப்பு ஒன்று உங்களை எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கிறது. நீங்கள் ஈடுபடும் முயற்சிகளில் வெற்றி உங்கள் பக்கமே இருக்கும். பணமும் புகழும் நீங்கள் செல்லும் இடங்களைத் தேடி வரும். திருமண நாளை எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பவர்களுக்கு இனிமையான பதில் கிடைக்கும்.



விருச்சிகம்

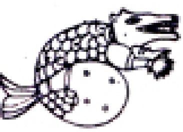
நீங்கள் மேற்கொள்ளவிருந்த பிரயாணம் ஒன்று தள்ளிச் செல்லவோ அல்லது மறுக்கப்படவோ செய்யலாம். மேலதிகாரிகளுடன் அதிக விவாதங்களில் ஈடுபடாமல் இருப்பது நல்லது. சிரமங்களை ஏற்கும் தைரியமும், பொறுமையும் உங்கள் வசம் நிறையவே இருப்பதால் கூடிய விரைவில் நிலைமை மாறிவிடும். நீங்கள் கடினமாக உழைப்பதை மற்றவர்கள் புரிந்துகொள்ளாவிட்டாலும் நிலைமை வெகு சீக்கிரம் மாறிவிடும்.

தனுசு



வெகு நெருங்கிய நண்பராக இதுநாள் வரை இருந்தவர், மன அதிருப்தியும், சந்தேகமும் உங்கள் மேல் கொள்ளலாம். அவரைப் பொறுத்தவரை விரைவில் முடிவெடுப்பது நல்லது. இல்லையெனில் எதிர்கால முன்னேற்றத்துக்குப் பல தடங்கல்கள் ஏற்படலாம். பண விவாரங்களில் அதிகக் கஷ்டம் இருக்காது. குடும்ப நிம்மதியும் அன்பும் உங்களுக்கு இருப்பதால் எந்தத் துன்பத்தையும் வென்று விடுவீர்கள்.

மகரம்



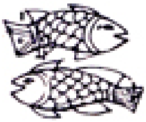
உங்களுடைய அந்தரங்கமான நட்பு உள்ளவரிடம் ஓரளவு ஜாக்கிரதையாகவே பேசுவது நல்லது. விவாதங்கள், விவகாரங்களில் கொண்டு முடியும். உடல், மனோநிலை ஓரளவு பாதிக்கப்படலாம். இன்னும் சிறிது தைரியத்தையும், சுயமாக முடிவெடுக்கும் திறமையையும் வளர்த்துக்கொள்வீர்களானால் எதிர்காலம் அற்புதமாக அமையும். பண வரவு ஓரளவு தட்டுப்பாடாகவே இருக்கும்.

கும்பம்



பொன்னான வாய்ப்பொன்று உங்களை நோக்கி வரவிருப்பதால் சமயோஜிதமாக அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. எதிர்பாராத விதமாகப் பண வரவு உண்டாகும். நீங்கள் நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்து வந்த நற்செய்தி இம்மாதம் கிடைக்கும். குழந்தைகள் அல்லது உடன் பிறந்தவர்களால் ஓரளவு மனச் சஞ்சலங்கள் உண்டாகும். முன்கூட்டியே ஜாக்கிரதையாக இருந்தால் அதையும் தடுத்துவிடலாம்.

மீனம்



வாழ்க்கையில் நீங்களாக எடுத்துக் கொண்ட முடிவின் காரணமாக பல பிரச்னைகளை நீங்கள் சந்திக்க நேரும். பிடிவாத குணத்தையும், உங்களைப் பற்றியே நீங்கள் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பதையும் விட்டுவிடுவது நல்லது. கணவரின் அன்பும், ஆதரவும் நல்ல நிலைமையில் இருக்கும். மேற்படிப்பு அல்லது வேலை நிமித்தமாக வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள் உண்டாகும். வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றும் நடக்கும்.

இதற்கு என்ன செய்வது?

தொகுப்பு: டி.ஆர்.ரமேஷ்

சுந்தரி விசுவநாதன் சென்னை-32

எனக்கு வயது 27. இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாய். எனக்கு இரண்டு வருடங்களாக தோள் பட்டைக்கும் கீழே வலி இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. அதிகமாக வைட்டமின் மாத்திரைகள், மருந்துகள் சாப்பிட்டும் இந்த வலி குறையாமல் இருந்து வருகிறது. கடந்த ஒரு மாதமாக நடு முதுகிலும் வலி இருந்து வருகிறது. உடம்பும் ரொம்ப வீக்காக உள்ளது. தயவு செய்து இதற்கு ஒரு நல்ல வழி கூறுங்கள்.

மருத்துவர் பதில்: ஒரு ஆர்த்தோபீடிக் சர்ஜனைப் பார்ப்பது நல்லது. குழந்தைகளுக்கு அதிக நாள் பால் கொடுப்பதாலும் கால்ஷியம் குறைவாலும் இதுபோல் வலி வரலாம். தவிர, நிற்பது, நடப்பது போன்ற அசைவுகளைத் தவறாகச் செய்தாலும் வரும். சரியான முறைகளை டாக்டர் தரும் அழகுக் குறிப்புகளில் பார்க்கவும்.

ரமாசிவம் சென்னை-84

என் பெண் குழந்தைக்கு மூன்று வயதாகிறது. ஆயுதக் கேஸில் பிறந்தவள். பிறந்த மூன்றும் நாளில் ''பிராங்கோ நிமோனியா''வினால் பாதிக்கப்பட்டுக் குணமடைந்தவள். அவளுக்கு வலது கண் இடது கண்ணைப் போல் சில சமயங்களில் மட்டும் மேல் இமை தூக்க முடிவதில்லை. கண் பார்வையில் எந்தக் கோளாறும் இல்லை. இதற்கு ஏதேனும் பயிற்சி உள்ளதா?

பதில்: 'Drooping eyelid condition' என்ற ஒரு சிறிய அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் இதைக் குணப்படுத்திவிடலாம். உடனே ஒரு நல்ல கண் மருத்துவரிடம் காண்பிக்கவும்.

எஸ். ராணி கோட்டூர்

எனக்கு இரண்டு மாதமாக முகத்தில் இடது கண்ணுக்குக் கீழேயும் தாடைப் பகுதியில் சின்னதாக வீக்கமும் முகவாய்ப் பகுதியில் வலது பக்கம் வீக்கமும் உள்ளது. இது எதனால் வருகிறது?

பதில்: இது அலர்ஜியின் காரணமாக இருக்கலாம். எதனால் அலர்ஜி என்பதைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். வேறு ஏதாவது மருந்து சாப்பிட்டு அதனால் அலர்ஜி ஏற்படுகிறதா? அல்லது உங்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத காய்கறி ஏதாவதினால் ஏற்படுகிறதா என்று கண்டு பிடிக்க வேண்டும். பிறகு அதை ஒதுக்கி விட்டால் இந்த வீக்கம் போன்றவை ஏற்படாது. ஒத்துக்கொள்ளாத சோப், பவுடரினால் கூட இருக்கலாம்.

எஸ். கோமதி சென்னை

என் தோழிக்கு மற்ற பெண்களைப் போல மார்பக வளர்ச்சி இருந்தும், மார்பகக் காம்புகள் முற்றாக வளராத நிலையில் உள்ளதாம். இதை அவள் வீட்டில் யாரிடமும் கூற வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு டாக்டரிடமும் சொல்ல வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறாளாம். இதனால் அவள் திருமண வாழ்வு பாதிக்கப்படுமா? இதற்கு ஒரு வழி கூறவும்.

பதில்: தினமும் தாங்கும் அளவு சூடு உள்ள வெந்நீரால் மார்பைக் கழுவி, சோப்புப் போட்டுச் சுத்தப்படுத்தவும். உடனே ஐஸ் வைத்து நன்கு தேய்க்கவும். பிறகு காம்புகளை நன்கு வெளியே இழுத்து விட வேண்டும். யூடிகோலோன் கொஞ்சம் தேய்த்து விட்டால் காம்புகள் வெளியே வரும்.

கே. எஸ். என். கோவை

என் கணவர் என்னைக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்ய அனுமதிக்க மாட்டேன் என்கிறார். அவரும் செய்து கொள்ள மாட்டேன் என்கிறார். இந்த நிலையில் என் கணவருக்கு ஒரு நாளைக்குப் பல தடவை உறவு வேண்டியதாக இருக்கிறது. அதற்குச் சம்மதிக்காவிட்டால் அடிதடி. பெண் குழந்தைகளை வைத்துக்கொண்டு என் மானமே போகிறது. தயவு செய்து இதற்கு ஒரு வழி சொல்லுங்களேன்.

பதில்: Serpasil (.25mg) என்ற மாத்திரையை ஒரு மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு பாலிலோ வேறு ஏதேனும் உணவிலோ கலந்து கொடுத்து விடுங்கள். இது பிளட் பிரஷருக்கான மாத்திரை. ஆனால் உங்கள் பிரச்னையைத் தீர்க்கக் கூடியதும் இந்த மாத்திரையே.

தவிரவும் மிகவும் நவீன குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுச் சிகிச்சை முறைகள் இப்போது வந்து விட்டன. உங்கள் கணவருக்குத் தெரியாமல் அரை நாளில் நீங்கள் செய்து கொண்டு வந்து விடலாம்.

என். கல்யாணம் எம். புதுப்பட்டி

நான் ஒரு விவசாயி. எனக்கு இரு பையன்கள். மூத்த பையன் காதல் மணம் செய்து ஒரு பெண்ணுக்குத் தகப்பனுகிய பின் கணவன் மனைவி தகராறில் இறந்துவிட்டான். அதிலிருந்து அவன் மனைவி குழந்தையை நான் என்னிடம் வைத்து எனது இளைய மகனது சம்பாத்தியத்தில் அவர்களைப் பராமரித்து பேத்தியைப் படிக்க வைத்தேன். என்னுடைய இரண்டாவது மகன் படித்து வேலை செய்து எல்லாப் பணத்தையும் எனக்கு அனுப்பினுன். அதனுல் பூர்வீக வயல், காடு இவற்றை மீட்டேன். மற்ற கடன் எல்லாவற்றையும் அடைத்தேன் இப்போது எல்லாக் கடன்களையும் அவன் கட்டி முடித்த பின் மூத்த மருமகள் சொத்தில் சம பாதி கேட்கிருள். இளையவன் இது வரை தனக்கு, தன் குழந்தைக்கு என ஒரு பைசா சேர்க்கவில்லை. ஆண் வாரிசு இல்லாத மூத்த மருமகளுக்கு பரம்பரைச் சொத்தில் பங்கு உண்டா?

வழக்கறிஞர் பதில்: இளைய மகனே கடனை அடைத்திருந்தாலும் மூத்த மருமகளுக்குத் தன் கணவனுக்குரிய பங்குண்டு. எனவே பிதுரார்ஜித சொத்தில் அவளுக்கான பங்கைக் கொடுத்தே ஆக வேண்டும். மற்றபடி இளைய மகன் சம்பாதித்த பணத்தில் சுயமாக நீங்கள் சேர்த்துள்ள சொத்துக்களில் அவளுக்குப் பாத்தியதை இல்லை.

திருவரங்கன் வல்லம்படுகை

நான் பணியாற்றும் நிறுவனத்தில் அரசு ஊழியர் ஒருவருடன் சேர்த்து 10 நபர்கள் பணியாற்றுகிறோம். மேற்படி நிறுவன ஊழியர்களுக்குக்குறைந்தபட்ச போனஸ் தொகை 8.33% சதம் உண்டா?

பதில்: தெளிவில்லாத இது போன்ற கேள்விகளுக்கு எப்படிப் பதில் சொல்ல முடியும்? எந்த நிறுவனம்? அதனுடைய நடைமுறை, லாப நஷ்டம் இதைப் பற்றி எதுவுமே தெரியாமல் பதிலளிக்க இயலுமா? கேள்விகளை அனுப்புபவர்கள் முழு விவரத்துடன் அனுப்பினுல்தான் பதில் தர இயலும்.

எஸ். லெக்ஷ்மணன் கும்பகோணம்

எங்களுடைய தகப்பனுர் சென்றவருடம் இறந்துவிட்டார். அவருக்கு ஆறு ஆண்களும் மூன்று பெண்களும் உள்ளனர். அவர் இறந்த பொழுது அவர் பேரில் ஒரு வீடும் சில பேங்க் டிபாசிட்டுகளும் இருந்தன. மேலும் அவர் இறப்பதற்குச் சுமார் ஏழெட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் தன் மூத்த மகன் பெயரில் பெங்களூரில் ஒரு இடம் வாங்கினுர். இங்கிருந்துதான் டிராஃப்ட் எடுத்து அனுப்பினுர். அதற்கு ஆதாரம் உள்ளது. Operational Convenience ஆகத்தான் தன் மகன் பேரில் வாங்கினுர். ஆனுல் கடைசிக் காலத்தில் சில பூசல்கள் காரணமாக அதை விற்றுவிட தீர்மானித்திருந்தார். திடீரென மாரடைப்பால் காலமாகி விட்டார்.

இப்பொழுது அந்தப் பையன் அதை விற்பதற்கு மறுக்கிருன். இந்த நிலையில் அவர்மீது வழக்குத் தொடரலாமா?

பதில்: இந்து வாரிசுரிமைச் சட்டத்தின் கீழ் நீங்கள் உங்கள் சகோதரரின் மேல் வழக்குத் தொடரலாம். பாகப் பிரிவினை செய்யப்படாத கூட்டுக் குடும்பத்தில் அதன் தலைவர் யார் பேரில் வேண்டுமானுலும் 'பினுமி'யாக நிலம் வாங்கலாம். அப்படி வாங்கப்படும் சொத்து அந்தக் குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் சொந்தமானதுதான்.

எனவே நீங்கள் நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடர்ந்து கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்த போது அதன் தலைவரால் பினுமியாக மகன் பேரில் வாங்கப்பட்ட சொத்தே இது என்பதை நிரூபிக்க வேண்டும். அதன் மேல் கட்டப்பட்ட வீடு உங்கள் சகோதரரின் சுயார்ஜிதச் சொத்தாக இருக்கலாம். எனவே உங்கள் அனைவருக்கும் உரிய நிலமும், அவருக்குச் சொந்தமான வீடும் சேரும்போது விற்பதில் பிரச்னைகள் வரலாம். அவருக்கு விற்க விருப்பமில்லை யென்றுல் அந்நிலத்தை அவரே வாங்கிக் கொண்டு அவரவருக்குரிய பாகத்தைக் கொடுத்துவிட வேண்டும்.

கே. பி. தனலட்சுமி அம்மாள்
சென்னை-4

3 குழந்தைகளின் பெற்ருேர்கள் 1961ல் தங்களுடைய பூர்வீகச் சொத்துக்களை விற்றுப் பணமாக்கித் தன் மூத்த மகள் பெயரில் எழுதிவிடுகின்றனர். 1970க்குப் பிறகு பெற்ருேர்கள் காலமாகி விடுகின்றனர். ஒரு பெண், இரண்டு ஆண். மூத்தவள் தன் பெயரில் வாங்கப்பட்ட சொத்துக்களை சகோதரர்களுக்கு எழுத்து மூலமாக உரிமை கொடுக்க எண்ணுகிருள். ஆனுல் வில்லோ, செட்டில்மெண்டோ, பாகப் பிரிவினைச் செலவோ இருக்கலாகாது என்று எண்ணுகிருள். பூர்வீக சொத்துக்கள்பெரியோர்கள் காலமான பின்பு பிள்ளைகள் பெயரில் பட்டா ஆகி வருவது போல் வர எண்ணுகிருள். இதற்கு என்ன வழி?

பதில்: பூர்வீகச் சொத்து பட்டா ஆகி வருவது போல இங்கு வர முடியாது. ஏனெனில், பெற்ருேர்கள் பெண்ணுக்கு எழுதி வைத்து விட்டார்களே! தன் சகோதர சகோதரிகளுக்கும் சொத்தைத் தர விரும்பும் அந்த மூத்த பெண் செட்டில்மெண்ட் பத்திரம் எழுதலாம். இதற்குச் செலவும் அதிகமாகாது.



நவராத்திரி நாயகி!

பிரஸன்னா

ஆண்டு முழுவதும் ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் பண்டிகைக் கொண்டாட்டங்கள் வரும். புதிய ஆடைகளும், சந்தோஷமான முகமுமாக அன்றைக்கு எங்கு பார்த்தாலும் மகிழ்ச்சி முகங்கள்தான். எல்லாம் அந்த ஒரு நாளோடு முடிந்துவிடும். ஆனால் இந்த மாதம்தான் தொடர்ந்து ஒன்பது நாட்களும் இந்தக் கொண்டாட்டங்களைப் பார்க்க முடியும். குழந்தைகளுக்கும் பள்ளி விடுமுறை விட்டு விடுவதால் ஒரே கோலாகலம்தான். அப்படி மகிழ்ச்சிபொங்க நம் இல்லங்களுக்கு வருவதுதான் நவராத்திரி.

பெண்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மட்டுமல்லாமல் வருடம் முழுவதும் உழைக்கும் தொழிலாளர்களுக்கு ஆயுத பூஜை. அலுவலகங்களிலே விஜயதசமி. பள்ளிகளிலே சரஸ்வதி பூஜை. இப்படி எல்லாத் தரப்பினருக்கும் மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது இந்த நவராத்திரி.

ஆனால் இதை ஏன் கொண்டாடுகிறார்கள்? இதன் அர்த்தம் என்ன? கொலு ஏன் வைக்கிறார்கள்? இவற்றைப் பற்றிப் பல சாஸ்திர அறிஞர்களைக் கேட்டபோது அவர்கள் கொடுத்த விளக்கங்கள்–

மகிஷாசுரமர்த்தினி

தேவ, அசுரப் போர்களைப் பற்றிப் பல புராணங்கள் பேசுகின்றன. அவற்றுள் மகிஷாசுர வதத்தைப் பற்றி தேவிபாகவதம்கூறுகிறது. ஒரு முறை அசுரர்கள் கடும் தவம் புரிந்து, 'பெண்ணைத் தவிர வேறு யாராலும் நாங்கள் வெல்லப்படாத வரம் வேண்டும்' என்று கேட்டுப் பெற்றார்கள். பெற்றவுடன் அவர்களின் அட்டூழியம் அதிகமாகி விட்டது. இதனால் துன்பமுற்ற தேவர்கள் பெண்ணாகிய பராசக்தியால் தான் இந்த அசுரர்களை வெல்ல முடியும் என்று அவளை வழிபட்டார்கள்.

'சிதக்னி குண்டம்' என்னும் குண்டத்தை ஏற்படுத்தி அதில் யாகம் செய்ய, அதில் சகல வல்லமை பொருந்திய தேவியாக பராசக்தி தோன்றியிருக்கிறாள். மும்மூர்த்தி முதலாக எல்லாத் தேவர்களும் தங்களுக்குரிய எல்லா சக்திகளையும் அவளுக்கு அர்ப்பணம் செய்திருக்கிறார்கள். இப்படி அனைவரின் வலிமையையும் பெற்ற தேவியாக வீற்றிருந்தவளை ஒன்பது நாட்கள் தேவர்கள் பூஜித்திருக்கிறார்கள்.

முதல் மூன்று நாட்கள் தங்களுக்குத் தேக பலமும், ஆரோக்கியமும், பராக்கிரமமும் வேண்டி நின்றார்கள். இவை யாவும் இருந்தாலும் இந்த உலகத்தில் வேண்டுவது செல்வமல்லவா? அதற்காக அடுத்து லட்சுமி பூஜையாக மூன்று நாட்களும் தொழுதார்கள். அத்தனை செல்வங்களையும் உயர்வடையச் செய்வது கல்விதானே? எனவே கடைசி மூன்று நாட்கள் சரஸ்வதி பூஜை.

ஒன்பது நாட்கள் இப்படித் தேவர்களால் ஆராதிக்கப்பட்ட தேவி ஒன்பது நாட்களும் ஒவ்வொரு அசுரனையாக வென்று கடைசி நாள் மகிஷாசுரனை வதம் செய்கிறாள். அன்றைக்கே விஜய தசமியாகக் கொண்டாடப்பட்டது.

நவராத்திரியின் தனிச் சிறப்பு

நவராத்திரியில் வணங்கப்படும் தேவியின் வல்லமை மிகச் சக்தி வாய்ந்தது. ஏனென்றால் அந்த நாட்களில் அவள் எல்லாத் தெய்வங்களின் சக்தியையும் தன்னுள் அடக்கியிருப்பதால் வேண்டுபவர்களுக்கு வேண்டும் வரம் தருகின்றவளாகிறாள்.

✱ அட்டை வண்ணப்படம்: விஜு

இந்த ஒன்பது நாட்களுக்கும் துர்க்கா தேவியை ஒன்பது விதங்களில் அலங்கரித்துப் பூஜை செய்வார்கள். 'கன்யா பூஜை'யும் இந்த நாட்களில் செய்வது சிறப்பானது. ஏனென்றால் யாக குண்டத்திலிருந்து உதித்த தேவி கன்னிகையானதால் கன்யா பூஜை விசேஷமானது.

தத்துவச் சிறப்பு மிக்க நவராத்திரி

தேவி மகாத்மியத்தில் கூறப்படுகின்ற கதைகளை நம்பினாலும் நம்பாவிட்டாலும் நவராத்திரி பூஜையில் அடங்கியுள்ள தத்துவம் மிகச் சிறப்பானது. மனிதனுக்குரிய மூன்று குணங்களாக தாமஸ, ரஜஸ், சத்துவ குணங்களைச் சொல்லுவார்கள். தாமஸ, ராஜஸ குணங்களை வென்று தெய்வ நிலையான சத்துவ குணத்தை அடைவதே மனித வாழ்வின் பெரும் பயனாகும்.

மனிதனிடமுள்ள உலகப் பற்று, மிருக குணங்களை அழிக்க அன்னை துர்க்கையை வணங்கி வெல்ல வேண்டியுள்ளது. செல்வத்தை நல்வழியில் பெற்று, தூய்மையான வாழ்வு வாழ லட்சுமி துணை புரிகிறாள். உலகத்தின் கிரியைகளுக்கு ரஜோ குணம் தேவையாகிறது. ஆனால் இந்த ரஜோ குணம் தெய்வீகமான சத்துவ குணத்துடன் சேரவேண்டும் என்பதற்கே சரஸ்வதி வழிபாடு தேவையாகிறது. உலகத்தில் நல்வாழ்க்கையை வாழ்ந்து, யோகம், தியானம் என உயர்நிலையை அடையும் சிறந்த நிலையைப் பெற வேண்டும். இந்த மூன்றிலும் படிப்படியாக உயர நவராத்திரி உதவுகிறது.

மரவள்ளிக் கிழங்கில் பால்

மரவள்ளிக் கிழங்கை ஆவியில் வேகவைத்துச் சாப்பிடாதீர்கள். ஏனென்றால் மேல் தோலில் உள்ள பால் திட ரூபத்தில் கிழங்கிலேயே தங்கி விடுவதால், ஆவியில் வெந்த அந்தப் 'பால்' சாப்பிட்ட அடுத்த நாளே நாக்கில் புண்ணை உண்டாக்கி விடுகிறது. கிழங்கை நீரிலிட்டு வேக வைக்க வேண்டும். அப்போது பால் உடைந்து, தண்ணீரில் போய்விடுகிறது. எனவே அந்தக் கிழங்கில் பாதகமில்லை. முக்கியமான விஷயம்: மரவள்ளிக் கிழங்கில் (குச்சிக் கிழங்கில்) உயிரோட்டமாக உள்ள பாலுக்கும் மேல் தோலில் இருக்கும் பாலுக்கும் வேறுபாடு உண்டு.

—பொன் வேந்தன்

கொலு ஏன் வைக்கிறார்கள்?

இப்படி ஆழ்ந்த பொருள் நிறைந்த நவராத்திரி விழா இப்போது 'கொலு விழா'வாகி விட்டது. அதுவும் மின்சார பல்புகளும் விதவிதமான, படாடோபமான அலங்காரங்களுமாகப் போட்டிக்குப் போட்டி நடந்து கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் கொலு வைக்கும் தத்துவம் வேறு.

ஆதிகாலத்தில் கலசத்தில் தேவியை ஆவாஹனம் செய்து ஒன்பது நாட்களும் பூஜித்து வந்தார்கள். இந்தக் கலசம் எதற்கு என்று கேட்கலாம். தெய்வங்களைப் பூஜை செய்யும் போது அவை குறைபாடு உடையதாகவோ, ஊனியானதாகவோ இருக்கக் கூடாது. வரையப்பட்ட ஓவியங்களிலோ செய்கின்ற பிரதிமைகளிலோ இந்தக் குறைகள் இருக்கலாம். சகல வல்லமை பொருந்திய நவராத்திரி தேவியை ஊனியுடைய பிரதிமையில் பூஜிக்க முடியுமா? அதற்கே முழுமையான கலசத்தில் பூஜித்தார்கள்.

ஆனால் காலப் போக்கில் அவ்வளவு கடுமையான நியமத்துடன் இருக்க முடியாததால் கலசத்தைச் சிறியதாக்கிப் பொம்மைகளைத் துணையாக வைத்தார்கள்.

இப்படி வைத்த பொம்மைகளிலும், படிகளிலும் கூட அர்த்தமுண்டு. ஒன்பது படிகளில் வெவ்வேறு விதமான பொம்மைகளை வைத்தார்கள். முதல் மூன்று படிகளிலே உலகத்திற்குத் தேவையான அரிசி, பருப்பு முதலியவற்றையும், அவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டவைகளையும் பொம்மைகளாக வைத்தனர். இது தாமஸ குணத்தைக் குறிக்கும். அடுத்து நடு மூன்று படிகளில் இவற்றைக் காக்கும் ராஜா, ராணி, படைகள் (இன்றைக்குப் போலீஸ் பொம்மைகள்) இவற்றை வைத்தார்கள். இவை ரஜோ குண ஆற்றலைக் குறிக்கும். மேல் மூன்று படிகளில் தெய்வங்களையும், கலசத்தையும் வைத்தனர். முதல் இரண்டு குணங்களையும் கடந்து சத்துவ குணத்தை அடையும் வழியையே இந்தக் கொலுப் படிகளும் உணர்த்தி நின்றன.

விஜயதசமி

துர்க்கை, லட்சுமி, சரஸ்வதி என மூன்று நிலைகளில் அருள் கொடுத்தவள், பத்தாவது நாளில் வெற்றியைத் தரும் விஜயதசமியை கொண்டாடச் செய்கிறாள். ஒரு நல்ல குருவை நாடி வாழ்க்கையை வெற்றிப் பாதையில் திருப்ப இந்த நாள் நல்ல நாளாகும். தொழிலாளர்களும் தங்களுக்கு வெற்றியை, சந்தோஷத்தைத் தேடித் தர 'ஆயுத பூஜை'யாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

இப்படிச் சாதாரண வாழ்க்கையிலிருந்து உயர்ந்த வாழ்க்கைக்கு வழி காட்டும் பூஜையாக ஒன்பது நாட்களும் கொண்டாடப்படும் விழாவே நவராத்திரி பூஜையாகும்.



Imageads M-AL-1427 R Tam

மழலைமலர்



மயிலும் காகமும்

அழகான ஒரு சோலை. மர நிழலின் குளிர்ச்சியில் அங்கு அழகாக மயில்கள் வசித்து வந்தன. மேகங்கள் கவிந்து வந்த சமயம் அம்மயில்கள் தந்தம் தோகை விரித்து நடனமாடின. மயில்களைத் தவிர அவ்விடத்தில் நிறைய காக்கைகளும் வசித்தன.

மயில்கள் மிக அழகாக ஆடுவதைக் கண்டன காக்கைகள். அந்த நடனத்துக்குப் பாட்டிசைக்கும் எண்ணத்தில் கா, கா, கா எனக் கரைந்தன. அது கேட்ட மயில்களின் தலைவன் சட்டென நடனத்தை நிறுத்தி, ''சே, இந்தக் காக்கைகளின் தொல்லை சகிக்க வில்லை'' என்றது.

காக்கைகளின் முகம் சிறுத்துவிட்டது. ''நாங்கள் தொல்லை கொடுக்க வில்லை. உங்கள் நடனத்துக்கு ஏற்பப் பாடினோம்'' என்றது காக்கைத் தலைவன்.

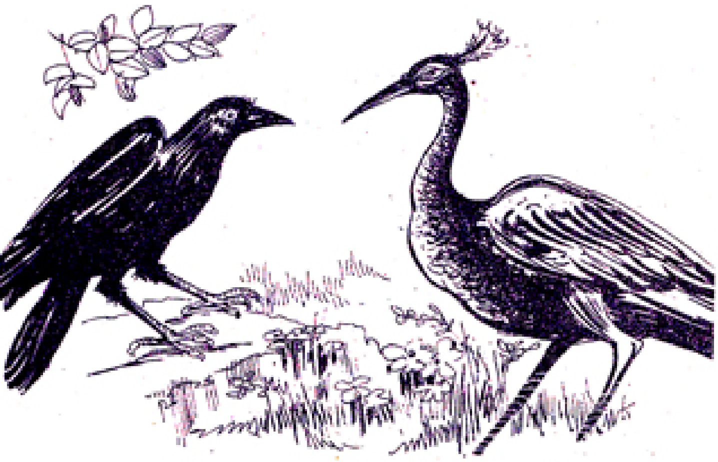
''எங்களுக்கு ஏற்ப நீங்கள் பாடுவதா? நமக்குள் எவ்விதப் பொருத்தமும் இல்லை. எங்கள் அழகென்ன, வண்ணமென்ன, நளினமென்ன! கன்னங் கரேலென்ற அழகற்ற காக்கைகள் நீங்கள், நினைவிருக்கட்டும். எங்களுடன் இவ்விடத்தில் இருக்க உங்களுக்கு ஏது தகுதி? [illegible] வேறிடம் செல்லுங்கள்'' என்றது மயில்களின் தலைவன் கடுமையாக.

''அழகொன்று மட்டும் இருப்பதால் எங்களைத் துச்சமாகப் பேசிய நீங்கள் வருந்துவீர்கள்'' என்று கூறியது காக்கைத் தலைவன். பிறகு அவ்விடம் விட்டு வேறிடம் பறந்து சென்று விட்டது. தலைவனைத் தொடர்ந்து மற்ற காக்கைகளும் சென்றுவிட்டன.

சில தினங்களுக்குப் பிறகு ஒரு நாள்.

மயில்களின் தலைவன் உணவு உண்டு கொண்டிருந்த சமயம் ஏதோ நாற்றம் வீசுவதை உணர்ந்தது. சிறிது சிறிதாக அந்த நாற்றம் சகிக்க முடியாமல் குமட்டத் தொடங்கியது. அதற்கு உண்ணப் பிடிக்கவில்லை. எங்கிருந்து நாற்றம் வருகிறது என்று ஆராய்ந்தது. சற்றுத் தொலைவில் எலி ஒன்று இறந்து கிடப்பதைக் கண்டது. அதுவே துர் நாற்றத்தின் காரணம்.

இப்போது என்ன செய்வது? மறு நாளும் அதற்கு அடுத்த நாளும் அந்த எலி அங்கேயே கிடக்க நாற்றம் அதிகரித்தது. மயில் தலைவன் பிற மயில்களைக் கூட்டி இவ்விஷயம் பற்றிப் பேசியது. எல்லா மயில்களும் மௌனமாயிருக்க, ஒரு கிழ மயில் மட்டும் எழுந்து நின்றது துணிவுடன்.



ஜெயலக்ஷ்மி ஸ்ரீதரன்

''தலைவரே, அன்று சிறிதும் யோசியாமல் காக்கைகளை விரட்டியதற்கு இன்று அனுபவிக்கிறீர்கள்'' என்றது.

''எலி இறந்து நாறுவதற்கும் காக்கைகளை விரட்டியதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?''மயில் தலைவன் சினம்கொண்டு வினவியது.

''நிறைய சம்பந்தம் உண்டு. காக்கைகளை 'ஆகாயத் தோட்டி' என்பார்கள். அசுத்தத்தைத் தின்று சுத்தம் உண்டாக்கும் பறவைகள் காக்கைகள். அன்று அவற்றை விரட்டி விட்டீர்கள். இன்று இந்த எலியை இழுத்துச் செல்ல ஆளில்லை. துர்நாற்றமும் வியாதியும் இங்கு பரவப் போகிறது. காக்கைகள் இருந்தவரை இச்சோலைஎவ்வளவுசுத்தமாகஇருந்தது! அவற்றின் மதிப்பை உணராது அழகில்லை என்பதால் நீங்கள் அவற்றைவிரட்டிவிட்டது சரிதானா?'' என்றது கிழ மயில்.

இதற்குப்பதில் அளிக்க இயலாது தலை குனிந்தது மயில் தலைவன். காக்கையின்அருமைபெருமையை இப்போது உணர்ந்தது. உடனே அது ரதி என்ற மயிலைஅழைத்து,''நீ காக்கைத்தலைவனைத் தேடிச் சென்று நான் மன்னிப்புக் கேட்டதாகக் கூறிக் கையோடு அழைத்து வா'' என்றது.

அலைந்து திரிந்து காக்கைத் தலைவனைக் கண்டு பிடித்தது ரதி. தங்கள் தலைவன் மன்னிப்புக் கேட்டதைக் கூறித் தன்னுடன் வருமாறு வேண்டியது. நட்பிற்குப் பெயர் போன காக்கை பெருந்தன்மையுடன் அதனுடன் செல்ல இசைந்தது. காக்கைத் தலைவனோடு மற்ற காக்கைகளும் புறப்பட்டன. சோலையில் காக்கைகளுக்கு அமோகமான வரவேற்புக் காத்திருந்தது. மயில் தலைவன் வரவேற்று உபசரித்தது. காக்கைகள் முன் போலவே சோலையில் மயில்களோடு வாழ்ந்தன. சோலை துப்புறவாகக் காட்சி யளிக்க மயில்கள் மனம் மகிழ்ந்தன.

● என் மச்சினர் பையன் அசோக் செய்யும் ஜாட்டி தாங்க முடியாது. அவ்வளவும் செய்துவிட்டு ரொம்பச் சமர்த்தாக அவனுடைய தாயாரிடம் வந்து ஒன்றுமே தெரியாதவன் போலக் கொஞ்சுவான். அவனை ஐந்து நிமிடமேனும் உட்கார வைக்க, அவனுடைய அம்மா கையாளும் வழி கதை சொல்வதுதான். கதை மட்டும் ரொம்பத் தீவிரமாகக் கேட்பான்.

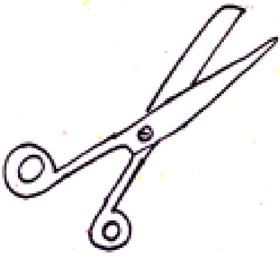


ஒரு நாள் அவனுடைய அம்மா சமையலறையில் வேலையாக இருந்தாள். திடீரென்று டிராயிங் ரூமிலிருந்து 'ஆதிமூலமே என்னைக் காப்பாற்று! ஆதிமூலமே என்னைக் காப்பாற்று!' என்ற அசோக்கின் அலறல் கேட்டது. விழுந்தடித்துக் கொண்டு ஓடினால் அங்கே அவள் கண்ட காட்சி!

டேபிளின் மேலேறி, ஜன்னலில் கால் வைத்துஅங்கு மாட்டியிருந்த கண்ணாடியில் அழகு பார்த்திருக்கிறான் அசோக். அப்புறம் இறங்கும்போதுதான் தகராறு. ஜன்னலில் இருந்து மேஜையில் கால் வைக்கவரவில்லை. அம்மா சொன்ன கஜேந்திர மோட்சம் கதை ஞாபகம் வர, தன்னையும் அந்த ஆதி மூலம் காப்பாற்றும் என்று கத்தியிருக்கிறான்.

நாங்கள் எல்லோரும் சிரித்துச் சிரித்து... அப்பா, இப்போது நினைத்தாலும் சிரிப்பு வருகிறது. —நாகலட்சுமி சேஷாத்ரி

மழலைக் குறும்பு



தையல்

லலிதா கணபதிராமன்

3 வயது சிறுவர்களுக்கான பைஜாமா அளவுகள் இங்கு மாதிரிக்காக எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இதற்கு சுமாராக 1½ மீ. அளவுள்ள மல், லாங்கிளாத் போன்ற துணி தேவை.

பேப்பர் பேட்டர்ன வரையும் முறை: முதலில் தேவையான அளவுப்படி பேப்பர் மாதிரியை இங்கு விளக்கப்பட்டுள்ளவாறு வரைந்துகொள்ளவும்.

அளவுகள்:

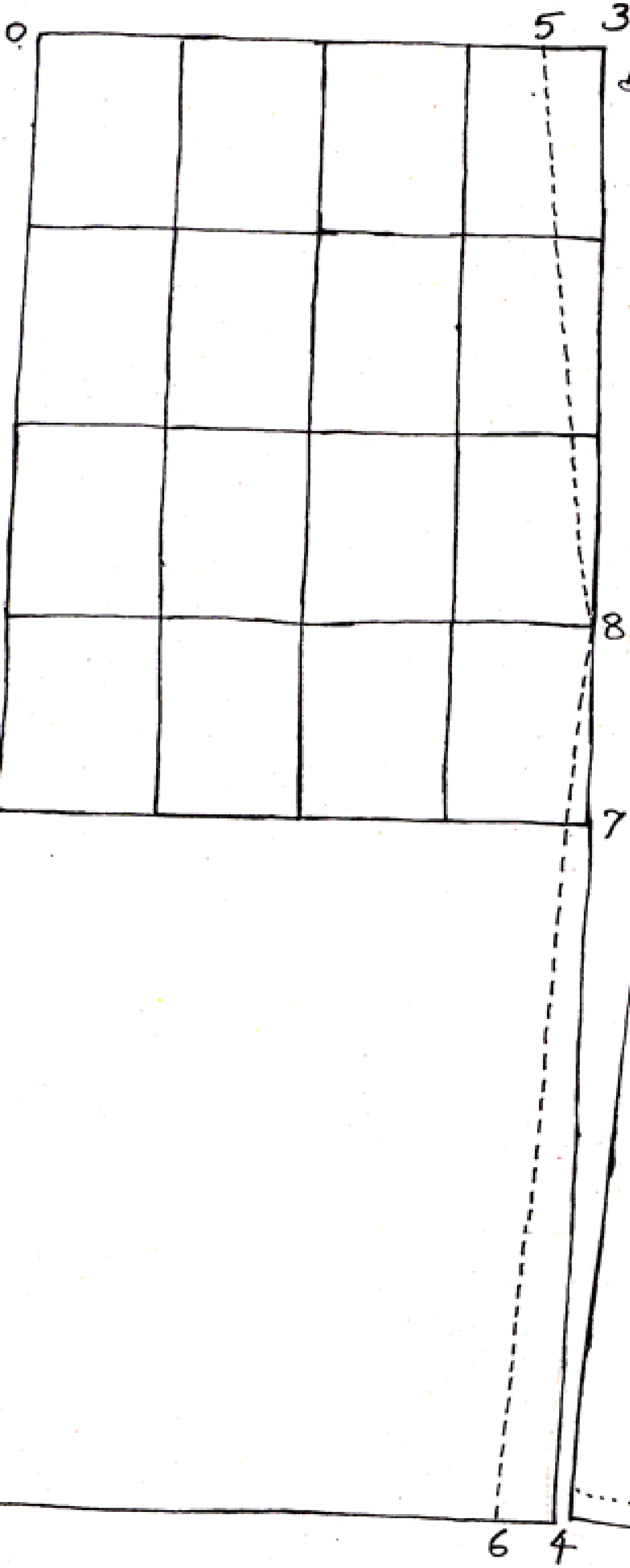
0 முதல் 1 – 20'' (உயரம்)
0 முதல் 2 – 9'' (சீட் உயரம்)
0 முதல் 3 – 6½'' (சீட்டின் கால் பாக அளவு)
2 முதல் 7 – 6½'' (சீட்டின் கால் பாக அளவு)
5 முதல் 3 – ½'' (இடுப்புப் பாகத்தில் ஷேப்புக்காக)
6 முதல் 4 – ½'' (கால் பாகத்தில் ஷேப்புக்காக)
1 முதல் 4 – 6½'' (சீட்டின் ¼ பாகம்)
8 —3வது கட்டத்திலுள்ள ஷேப் அமைப்பதற்கான அடையாளப் புள்ளி.

வரையும் முறை: ஒரு பழைய செய்தித் தாளில் படத்தில் கண்டவாறு தேவையான உயரத்தை அளந்து குறித்துக் கொள்ளவும். (உயரத்தை இடுப்புப் பகுதியிலிருந்து காலின் பாட்டம் வரை தாராளமாக அளந்துகொள்ளவும்.) (18'') சீட்டின் அளவு கணக்கிட இடுப்பிலிருந்து கீழிறங்கி புட்டப் பகுதியின் மேலாக அளவெடுத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் 2'' லூஸுக்காக கூட்டிக் கொள்ளவும். இந்த 2'' அளவு பெரியவர்கள், சிறுவர்கள் எல்லோருக்கும் பொதுவான அளவாகும். (24''+2''–26'') இடுப்பிலிருந்து புட்டப் பகுதி வரை உள்ள அளவு-சீட் உயரமாகும். (சீட் நீளம் 0 முதல் 2) சீட்டின் ¼ பாகத்தை (0 முதல் 3, 1 முதல் 4) படத்தில் உள்ளது போல் வரைந்து, 0 முதல் 2, 2 முதல் 7, 0 முதல் 3, 3 முதல் 7 ஆகியவற்றைச் சமமான கட்டங்களாகப் பிரித்து வரைந்து கொள்ளவும். பின்னர் 3வது கட்டத்தில் மார்க் செய்து கொண்டு 5 முதல் 8, சாய்வுக் கோட்டையும், 8 முதல் 6 சாய்வுக் கோட்டையும் வரையவும். மேற் கண்டவாறு வரைந்த பின் ஒரு சிறு கத்தரியால் பேப்பர் மாதிரியைத் தனியாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

துணியில் வெட்டுதல்: துணியை தேவையான அகலத்துக்குக் குறுக்கு வாக்கில் 2 ஆக மடிக்கவும். உயரம் தவிர மேற்புறமும் கீழ்ப்புறமும் ஒன்றரை அல்லது 2 அங். மடித்துத் தைப்பதற்காக இடம் விட்டு மார்க் செய்து மீண்டும் நீள வாக்கில் 2 ஆக மடித்துக் கொள்ளவும். (பேப்பர் பேட்டர்ன துணியின் மீது வைத்து உயரத்தைக் குறித்துக்கொண்டு பின்னர் பேட்டர்ன எடுத்து விடவும். பக்க வாட்டிலும், நீளவாக்கிலும் தேவையான அளவுப்படி துணியை அமைத்துக்கொண்ட பின்னர் பேப்பர் மாதிரியைத் துணியின் மீது வைத்து குண்டூசியால் மாதிரி துணியை விட்டு விலகாதவாறு பின் செய்து எல்லா இடமும் தைப்பதற்காக கால் அங். இடம் விட்டுப் பென்சிலால் வரைந்து கொள்ளவும். (மடிப்பதற்காக மேலும் கீழும் ஏற்கனவே துணி விட்டிருப்பதால் அந்த இடங்களில் வரையும்போது இடம் விட வேண்டாம்.)பின்னர் துணியை வெட்டவும்.

தைக்கும் முறை: முதலில் பைஜாமாவின் கால் மடிப்புக்களைத் தைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் இரு கால் பகுதிகளையும் தனித்தனியாக ரன் அண்டு ஃபெல்(run & fell) தையலால் தைத்துக் கொள்ளவும். இந்தத் தையல் தைக்கும் முறை முந்தைய (அண்டர் வேர்) பாடத்தில் படங்களுடன் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. அடுத்து முன் பாகத்தில் (Front side) மட்டும் சிறிதளவு ஓபனுக்காக கால் அங். மடித்து தைத்துக் கொள்ளவும். இரு கால் பகுதியின் மேற் பகுதியையும் ரன் அண்ட் ஃபெல் தையலால் ஓபன் தைத்திருக்கும் இடம்வரை இணைக்கவும். இறுதியாக மேற்புற மடிப்பை தைத்து முடிக்கவும். இடுப்புப் பகுதியில் தேவையான நீளத்துக்கு முக்கால் அங். அகலமுள்ள துணியை இரு புறமும் கால் அங். மடித்து மடிப்புக்களை ஒன்றின் மீது ஒன்று வைத்து தைத்து நீண்ட நாடாவை உருவாக்கிக்-கொள்ளவும். இந்த நாடாவை மடிப்பினுள் கோக்கவும். நாடாவைத் தேவையான இடுப்பளவுக்குச் சுருக்கிக் கட்டிக் கொள்ளலாம்.

சிறுவர்களுக்கான பைஜாமா



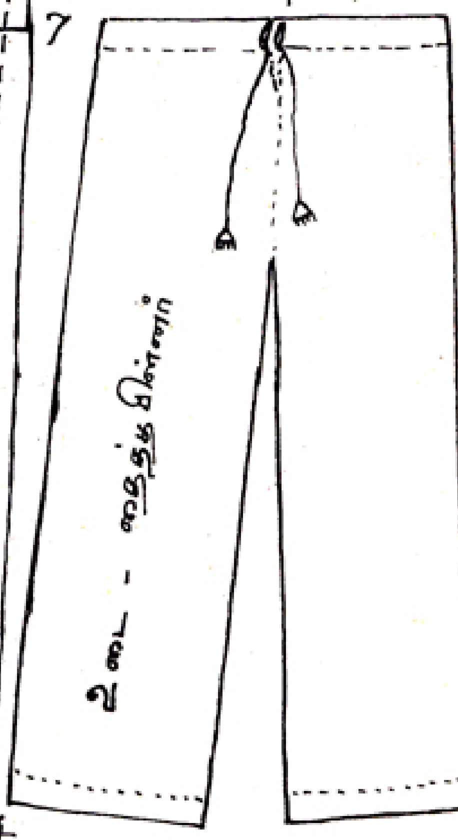
அளவுகள்

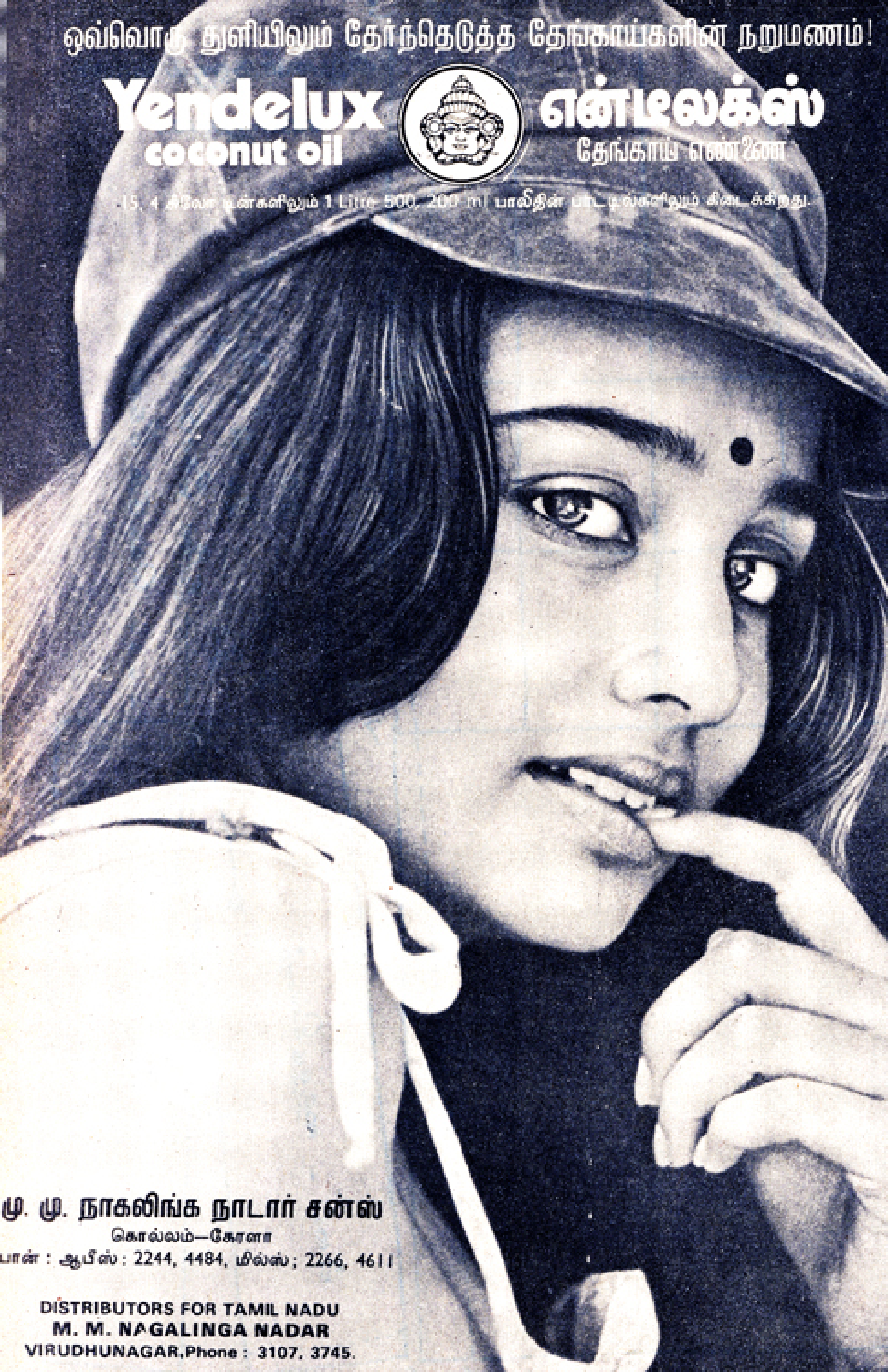
உயரம் — 20"

இடை — 24+2" = 26"/4 = 6½"

தையல் கோடுகள் ———

வெட்டும் கோடுகள் - - - -




ஒவ்வொரு துளியிலும் தேர்ந்தெடுத்த தேங்காய்களின் நறுமணம்!
Yendelux
coconut oil
என்டீலக்ஸ்
தேங்காய் எண்ணெ
15, 4 கிலோ டின்களிலும் 1 Litre 500, 200 ml பாலிதின் பாட்டில்களிலும் கிடைக்கிறது.
மு. மு. நாகலிங்க நாடார் சன்ஸ்
கொல்லம்—கேரளா
போன் : ஆபீஸ் : 2244, 4484, மில்ஸ் ; 2266, 4611
DISTRIBUTORS FOR TAMIL NADU
M. M. NAGALINGA NADAR
VIRUDHUNAGAR, Phone : 3107, 3745.



● முன் அட்டையில் மக்களுக்கு படித்துப் பட்டம் பெற்ற சேவை செய்யும் பெண்மணி. பின் அட்டையில் தன் வாழ்க்கையையே எளியோரின் ஏற்றத்துக்கு தியாகம் செய்யும் பெண்மணி. அமர்த்தலான அட்டைப் படங்கள்.

கணபதி சுப்பிரமணியன் சென்னை-45

● நமது உடல் நலத்துக்குத் தேவையான சத்துப் பொருட்கள் அட்டவணை எல்லோருக்கும் ஓர் இனிய வரப்பிரசாதம். அதை அப்படியேஅட்டையில் ஒட்டி வீட்டில் மாட்டி விட்டேன்.

லெட்சுமி செங்குட்டுவன் வேலூர்

● மங்கையர் மலரில் எனக்கு மிகவும் பிடித்த அம்சம் 'நமது கலாசாரம்' தான். மனிதனது வாழ்வில் சாஸ்திரம் எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதைத் தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கங்களுடன் எழுதப்பட்டுள்ளது. அவைகளைப் படிக்கும்போது மனம் உண்மையிலேயே நிறைவு பெறுகிறது.

ஆர். நாகராஜன் பரசலூர்

● மங்கையர் மலர் செப்டம்பர் 82 இதழில் வெளிவந்த 'ஒரு மொட்டுவிடும் போது'— கட்டுரை மக்கள் அனைவருக்கும் பயனளிக்கத் தக்கது. நமது உடல் நலத்துக்குத் தேவையான சத்துப் பொருள்களின் தொகுப்பு குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ வழி வகுக்கக் கூடியது. தொடரட்டும் சீரிய பணிகள்!

திருமதி காந்திமதி சம்பந்தம் சென்னை-34

● சரித்திரம் படைத்த திருமதி லலிதா காமேஸ்வரனைச் சந்தித்தபோது ''குழந்தைகளை விட்டு விட்டு மூன்று வருடப் படிப்புக்கு லண்டனுக்குப் போனேன். மனமெல்லாம் இங்கேதான், என்ன செய்வது! இதுபோன்ற தொழில்கள் அமைந்து விட்ட பெண்கள் கொஞ்சம் மனசைக் கல்லாக்கிக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது'' என்று நெகிழ்ந்து சொன்னபோது தாய்மை நிரம்பிய பெண்ணாகவும் கண்டேன்.

திருமதி அபிதா பஷீர் கீழக்கரை

● அன்னையர் குலத் திலகம் (தெரசா) அவர்களின் பின்புற அழகான அட்டை வண்ணப் படத்தை அப்படியே எடுத்துக் கண்ணாடி போட்டு என் வீட்டில் முன் ஹாலில் மாட்டி வைத்து விட்டேன். இப் படத்தைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் அவரைப் போல் நற் காரியங்களையும் ஏழை எளியமக்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற நோக்கமும் எனக்குத் தோன்றுகிறது.

மேஜர்தாசன் ஈரோடு-10

● அனுராதா ரமணனின் ''ஒநேகிதி'' குறு நாவல் அருமை. பெண்டாட்டி தாசன்களாக இருப்பவர்களுக்கும் அதிகப் பெண்களைப் பெற்றெடுத்துத் தவிக்கும் சிலருக்கும் இக் கதை சரியான பாடம்.

திருமதி பிரசன்னா ராஜன் கும்பகோணம்

● அன்னையர் குல திலகம் அன்னை தெரஸா பற்றிய கட்டுரையை வெளியிட்டதற்கு நன்றி. ஆனால் இவருடைய உண்மையான பெயரான ''ஆக்னெஸ் கான்ஷா பெஜாட்சு'' என்பதை விட்டு விட்டீர்களே! இதையும் இணைத்திருந்தால் மிக நன்றாக இருந்திருக்கும்.

டி. தங்கபாண்டியன் திருச்சிற்றம்பலம்

● நெடு நாட்களுக்குப் பின் ஒரு நிறைவான குறுநாவல் படித்த மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது. பார்வதம்மாள் — பட்டாபியின் குருதியில் படிந்துள்ள ஸ்நேகிதத்தின் உறுதியும் ஸ்நேகிதம் என்ற வார்த்தைக்கே இலக்கணமாகத் திகழ்ந்த பார்வதத்தின் பொறுப்புணர்ச்சியும், பரந்த மனமும் என்னை மிகவும் கவர்ந்து ஆழ்ந்த உளப் பதிவை உண்டு பண்ணியது.

ராஜகுரு குளத்தங்கரை



தோட்டக்கலை

கே.வி. சுப்ரமணியம்
துணை இயக்குனர்
விவசாயத் துறை:

வீட்டில் காய்கறித் தோட்டம் பயிர் செய்வது என்பது ஒரு கலை. இதில் இலாப நஷ்டங்களை ஒரு பொருட்டாக எடுத்துக் கொள்ளலாமா? தனக்குத் தேவையான காய்கறிகளைத் தாமே புத்தம் புதிதாகப் பறித்துச் சமைத்து உண்பதே தனி மகிழ்ச்சி அளிக்கும். வீட்டைச் சுற்றி காய்கறிகளும், பூச்செடிகளும், பழ வகைகளும் இருப்பது சிறுவர்களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் ஆரோக்கியமாகும். ஒரு குடும்பத்துக்கு ஐந்து சென்டு காய்கறிகள் சுழற்சி முறையில் பயிரிட்டால் ஆண்டு முழுவதும் போதுமானதாக இருக்கும். காய்கறிகளில் குறுகிய காலத்தில் பலன் தரக் கூடிய கீரை வகைகள் முள்ளங்கி, வெண்டை முதலியவைகளைப் பயிரிடலாம். வீட்டுக்குத் தேவையான தக்காளி, கத்தரி, மிளகாய் முதலியவைகளை நாற்றுகள் நட்டுப் பயிர் செய்யலாம். பந்தலிடாமல் அவரை கிடைக்க கோ-6, கோ-7, கோ-8, கோ-9 முதலிய செடி அவரைகளைப் பயிரிடலாம். பாகல், கோவைக்காய், பீர்க்கங்காய் முதலியவைகளை வேலிகளில் ஏற்றிப் பயிரிடலாம்.

'ஆடிப் பட்டம் தேடி விதை' என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப ஆடி மாதங்களில் பயிர்க் குழிகள் போடுகிறார்கள். காய்கறிகளில் அதிகமான பலன் பெற தரமான காய்கறி விதைகளை வாங்குவது மிகவும் முக்கியம். காலத்தே பயிர் செய்து தேவையான உரமிட்டுப் பயிரை நல்ல முறையில் பாதுகாத்து நல்ல பலனைப் பெறலாம். ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளைய தேவை 325 கிராம்.

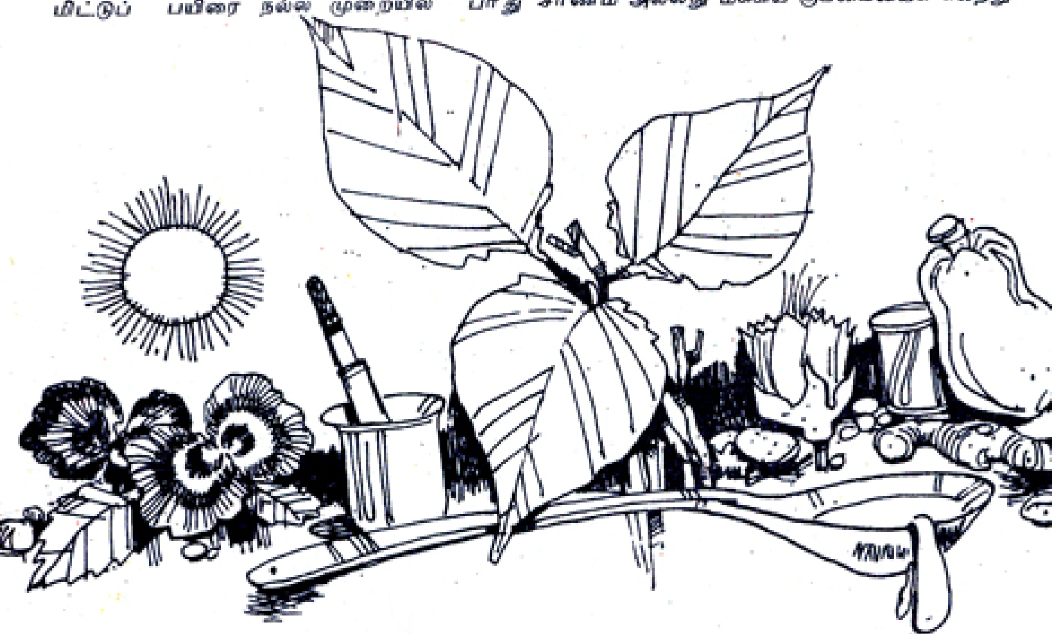
காய்கறி வகைகள் 100 கிராம்
கிழங்கு வகைகள் 100 கிராம்
கீரை வகைகள் 125 கிராம்

வீட்டுக் காய்கறித் தோட்டம் அமைக்கும் இடம் நன்கு சூரிய ஒளி கிடைக்கக் கூடிய இடமாக இருத்தல் வேண்டும். குறைந்தது 6 மணி நேரமாவது சூரிய ஒளி கிடைக்க வேண்டும்.

பருவம்: ஆடிப் பட்டம் ஜூலை, ஆகஸ்ட் மாதங்களிலும், தைப் பட்டம் டிசம்பர், ஜனவரி மாதங்களிலும் காய்கறிகள் பயிர் செய்வதற்கு உகந்த பருவங்களாகும்.

குளிர்ப் பிரதேச பயிர்களான முட்டைக் கோசு, பீன்ஸ், காரட் போன்றவைகளைப் பயிர் செய்ய நவம்பர், டிசம்பர் ஆகிய மாதங்கள் சிறந்ததாகும்.

நிலம் தயாரித்தல்: களிமண் பூமியாக இருந்தால் ஆற்று மணலும், மணற் பாங்கான பூமியாக இருந்தால் செம்மண்ணும் இடுதல் வேண்டும். இவ்வாறு மாற்று மண் போடுவதால் செடிகளுக்குத் தேவையான அளவு உரம் கிடைக்கும். நிலத்தை ஒன்றரை அடி ஆழத்துக்கு நன்றாகக் கொத்தி கல், ஓடு, கண்ணாடித் துண்டுகள் இருப்பின் அவைகளை நீக்குதல் வேண்டும். 10 சதுர மீட்டருக்கு 20 கிலோ கிராம் எடையுள்ள மக்கிய சாணம் அல்லது மக்கிய குப்பையைக் கலந்து





பிரசவகால மருந்து

பலருக்கும் இப்போது இந்த மருந்தின் செய்முறை தெரிவதில்லை. உங்களுக்கு உதவவேண்டி இதோ:

வேண்டிய பொருள்கள்:

ஏலஅரிசி, சீரகம், ஜாதிக்காய், கருஞ்சீரகம், வால்மிளகு, இலவங்கப் பத்திரி; பட்டை, அரிசித்திப்பலி, கிராம்பு, ஓமம், மிளகு; பெருஞ்சீரகம்; பரங்கிச் சக்கை; கசகசா இவை ஒவ்வொன்றும் 10 கிராமும், பனைவெல்லம் 1 கிலோ, நெய் கால் கிலோவும்.

செய்யும் முறை

தேன் இருந்தால் சிறிது ஊற்றலாம்.

1 முதல் 14 வரை உள்ள சாமான்களை மண்சட்டியில் இளம் வறுவலாக வறுத்து எல்லாச் சாமான்களையும் இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வெண்கலப் பாத்திரத்திலோ, இரும்பு வாணலியிலோ 200 மி. லி. பாலில் வெல்லத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சவும். பாகு பதத்தில், வந்ததும் இம்மருந்து பவுடரை அவ்வெல்லத்திலேயே போட்டு நன்றாகக் கட்டி தட்டாமல் கிளறவும். கிளறும்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெய் ஊற்றிக் கொண்டே கிளறவும். பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும். இறக்கி வைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். தலை குளித்த பிறகு 15 நாட்களுக்குப் பிறகு சாப்பிடலாம். எந்த விதக் கெடுதலையும் தராது. உடலில் வலிவும், வனப்பும் தரவல்லது.

—கருணா சீதாராமன்

நன்றாகக் கொத்தி விடவும். பொதுவாக உரமிடும் வகைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம். நடுவதற்கு முன்பு 10 சதுர மீட்டருக்கு 25 கிலோ கிராம் சாணம் அல்லது மக்கிய குப்பைகளை இடுதல் வேண்டும். நட்ட 15 நாட்கள் கழித்துச் செடி ஒவ்வொன்றுக்கும் சுமார் 10 கிராம் எடையுள்ள காம்ப்ளக்ஸ் உரம் இடுதல் வேண்டும்.

நடும் முறை: கத்தரி, தக்காளி, மிளகாய் போன்ற நீண்ட நாட்கள் பயிர்களுக்கு நட்ட 45வது நாள் மீண்டுமொரு முறை செடி ஒவ்வொன்றுக்கும் 10 கிராம் காம்ப்ளக்ஸ் உரம் இடுதல் வேண்டும். இரசாயன உரம் மண்ணில் கலக்குமாறு நன்கு கிளறி விட வேண்டும். இரசாயன உரங்களைச் செடியிலிருந்து 10 சென்டி மீட்டர் தள்ளி வைத்து உடன் நீர் பாய்ச்ச வேண்டும்.

இனி காய்கறிச் செடிகள் பயிரிடும்போது அவைகளைத் தாக்கும் பூச்சிகளையும் நோய்களையும் பார்ப்போம். முக்கியமாக அசுவனி, புத்துப் பூச்சி, காய்ப்புழு, இலைச் சுருட்டுப் புழு, பேன், செதில் பூச்சிகள் முதலியன தாக்குகின்றன. இவைகளைக் குறைப்பதற்கு BHC 10% BHC50% செவின் 10 சதம், செவின்50சதம், டைமீத்தேன், பாரதீயான், பார் மோதியான், குனைல்பாஸ் போன்ற பூச்சி மருந்துகளில் ஏதேனுமொன்றை உபயோகிக்கலாம்.

வாடல் நோய், இலைப் புள்ளி நோய், பழவழுகல் நோய், சாம்பல் நோய், வேர் கருகல் நோய் போன்றவையும் வரும். இவைகளுக்கு டைபட்லான், டைத்தேன் மருந்துகளில் ஏதேனும் ஒன்றை ஒரு லிட்டர் நீரில் 2 கிராம் மருந்தைக் கலந்து தெளிக்கவும். இம்மருந்துகளைப் பூச்சி மருந்துகளுடன் கலந்து தெளிக்கலாம். இம் மருந்துகள் நச்சுத் தன்மை யுள்ளதால் முன் எச்சரிக்கையுடன் பயன்படுத்தல் வேண்டும். மருந்தடிக்கும் முன் காய்கறிகளைப் பறித்து விடுதல் வேண்டும். மருந்து தெளித்த பின் குறைந்தது ஏழு நாட்களுக்குக் காய்கறிகளைப் பறிக்கக் கூடாது.

இதுவரை பொதுவான குறிப்புக்களைப் பார்த்தோம். இனி நாற்று விட்டுப் பயிரிடப்படும் சில காய்கறிகளின் விவரங்களைப் பார்ப்போம். மேற்சொன்னபடி நிலத்தைத் தயாரித்துக் கொண்டு நாற்றுக்களை நடலாம். ஒவ்வொரு காய்கறிக்குமென முழு விவரத்தையும் கீழ்க் காணும் அட்டவணை உங்களுக்குக் கூறும்:

வீட்டுக் காய்கறித் தோட்டச் சாகுபடிக் குறிப்புகள்

	காய்கறிகளின் பெயர்கள்	கேட்டுவாங்க வேண்டிய ரகங்கள்	நடவேண்டிய பருவம்	நடும் முறை	விதையளவு 10 ச.மீக்கு	இடைவெளி வரிசைக்கு—செடிக்கு	மகசூல் 10 ச. மீ.	அறுவடை
1.	தக்காளி	கோ. 1 : கோ. 2 பூசா ரூபி	டிசம்பர்-ஜனவரி ஜூன்-ஜூலை	நாற்று விட்டு 25-30 நாட்களில் நடவும்	5 கிராம்	செ.மீ. 75 செ.மீ. 45	10, 12 கிலோ	நட்ட 3-வது மாதம் முதல் 4வது மாதம் வரை
2.	கத்தரி	பட்டாபிராம் அண்ணாமலை வரிக்காய்	ஜூன்-ஜூலை	நாற்றுவிட்டு 30-35 நாட்களில் நடவும்	5 கிராம்	செ.மீ. 75 செ.மீ. 60	8-10 கிலோ	நட்ட 3-வது மாதம் முதல் 5-வது மாதம்வரை
3.	மிளகாய்	கோ. 1 கோ. 2	ஜூன்-ஜூலை	நாற்று விட்டு 40-45 நாட்களில் நடவும்	1 கிராம்	செ.மீ. 60 செ.மீ. 45	10-12 கிலோ	நட்ட 45ம் நாள் முதல் 3 மாதம் வரை
4.	வெண்டை	பூசா சவானி	வருடம் முழுவதும் சிறப்பாக ஜூலை ஆகஸ்ட்டு	விதைகளை பார்களின் பக்கவாட்டில் ஊன்றவும்	10 கிராம்	செ.மீ. 60 செ.மீ. 30	10,12 கிலோ	நட்ட 45ம் நாள் முதல் 3 மாதம் வரை
5.	கொத்தவரை	பூசா மௌஷ்மி பூசா நௌபஹார்	ஜனவரி-பிப்ரவரி ஜூலை-ஆகஸ்டு	,,	,,	செ.மீ. 45 செ.மீ. 15	5-6 கிலோ	,,
6.	முள்ளங்கி	வெள்ளை	வருடம் முழுவதும் சிறப்பாக அக்டோபர்-நவம்.	,,	5 கிராம்	செ.மீ. 45 செ.மீ. 15	10-12 கிலோ	விதைத்த ஒன்றரை மாதங்களில் எடுக்கலாம்
7.	பீன்ஸ்	பிரிமியர்	டிசம்பர்	,,	50 கிராம்	செ.மீ. 45 செ.மீ. 15	8.10 கிலோ	விதைத்த 50வது நாளிலிருந்து 100 நாள் வரை
8.	காராமணி	கோ. 2	வருடம் முழுவதும்	,,	15 கிராம்	செ.மீ. 45 செ.மீ. 30	8-10 கிலோ	விதைத்த 50வது நாளிலிருந்து 100 நாள் வரை
9.	கீரை	கோ. 1 தண்டுக் கீரை, அரைக் கீரை, சிறுகீரை	வருடம் முழுவதும்	ஒரு பங்கு விதையுடன் 10 பங்கு மணலைக் கலந்து விதைக்கவும் முளைக்கீரை	2 கிராம்	செ.மீ. 45 செ.மீ. 30	10-15 கிலோ	வாரம் இருமுறை

ஜீவநதிகள்

ஜெயரதன்



குறுநாவல்

1

கல்லூரி பஸ் சாந்தினியின் வரவுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தது.

''குட் மார்னிங் மேடம்...''

''குட்மார்னிங்...''

வந்தனோபசாரங்கள் விதவிதக் குரல்களில் பரிமாறிக் கொள்ளப்பட்டன.

டிரைவர் ஆசனத்திலிருந்து மூன்றாவது வரிசையில் ஜன்னலோரமாக அமர்ந்து-கொண்டாள். அது அவளது வாடிக்கையான இடம். பக்கத்தில் பாட்டனி பேராசிரியை வனஜா சேகர் உட்கார்ந்திருந்தாள்.

''அவருக்கு உடம்பு சரியில்லே.. மார்னிங் வேர்த்து திடும்னு ஜுரம்... இன்னிக்குன்னு 'லாப்'லே பிராக்டிகல்!... லீவு போட முடியலே. பாவம் தனியாத் திண்டாடு வார்... தார்ட் இயர் ஸ்டூடண்ட்ஸ் ஆச் சென்னு லீவு போடல்லே... ப்ரின்ஸி மொறைக்கும்... மனசு பூரா எவக்கு வீட்டி லேதான்.''

கண்கள் கலங்கி விட்டன வனஜாவுக்கு. லாவகமாய் மறைத்துக் கொண்டாள்.

வனஜாவையே ஆழமாய்ப் பார்த்தாள் சாந்தினி.

புருஷன். குழந்தைகள் என்று தன் ராஜ்யத்தின் எல்லைகளைச் சின்ன வரம்புக்குள் வைத்துக் கொண்டு ஆட்சி செய்கிறவள் இந்த வனஜா. ரசனைகளும் அபிப்பிராயங்களும் எந்த விதக் கூர்மையும் அடையாமல் எந்த விதத் தனித் தன்மையும் இல்லாமல் மிகச் சின்ன வட்டத்துக்குள் சுழன்று வருவதைச் சாந்தினி அறிவாள். அணு சக்தியிலிருந்து சாயி பாபாவரை எதைப் பற்றிப் பேசினாலும் கடைசியில் கணவனிடம் வந்து தான் முடிப்பாள் வனஜா.

வாழ்க்கையில் வனஜா தான் வெற்றியோ? தன் வாழ்க்கை ஏன் இப்படிப் போய்விட்டது. என்ன தவறு? எங்கே சிக்கல்?

சதங்கைச் சிணுங்கல்களாய், மாணவிகளின் கீழ் ஸ்தாயிப் பேச்சுக்கள். பூந் தோட்டமாய் விதவித வண்ணங்களில் ஆடையணிந்திருந்த மாணவிகள் சிரிப்பும் பேச்சுமாய் ஒவ்வொரு கணத்தையும் வாழ்ந்து அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

பஸ்ஸுக்குள் பார்வையைச் சுழற்றினாள்.

கடைசி வரிசையில் கெமிஸ்ட்ரி லெக்சரர் கல்யாணி, கணிதத் துறை பேராசிரியை விஜேதினியுடன் சுவாரஸ்யமாய்ப் பேசிக் கொண்டிருந்தாள். சினிமாவாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஒரு சினிமாவிடாமல் எல்லாவற்றையும் பார்த்து விடுவார்கள். அப்புறம் ஒவ்வொரு காட்சியாய், கதாநாயகியின் காது ஜிமிக்கியிலிருந்து கதாநாயகன் காலில் போட்டுக் கொண்டிருந்த செருப்பு வரை ஒவ்வொன்றாய் விவாதிப்பார்கள். தாம் சொன்னதைச் சரிபார்க்க மீண்டும் அதே படத்தைப் பார்த்து விட்டு வரு-வார்கள். அதில்தான் அவர்களுக்கு எவ்வளவு சந்தோஷம்! பெருமிதம்!

ஏன் இப்படியெல்லாம் தன்னால் இருக்க முடியவில்லை? இத்தனை பேர் உள்ள பஸ்ஸில் தான் மட்டும் ஏன் தனித்து விடப்பட்டு விட்டோம்? இத்தனை பேருக்கு நடுவில், தனியாய், தன்னந்தனியாய், யாரோடும் மனம் விட்டுக் கலக்க முடியாமல், வாய் விட்டுச் சிரிக்க முடியாமல்... ஏன் இப்படி? இந்தச் சினிமாவும் டிராமாவும் ஏன் தன்னை ஆகர்ஷிக்கவில்லை? பத்திரிகைகளில் வருகிற கோலங்களும், சமையல் குறிப்புக்களும் ஏன் தனக்கு சுவாரஸ்யமாய் இருக்கவில்லை?

பஸ் கல்லூரியை நெருங்கி விட்டதற்கு அடையாளமாய் சாலை யோரமெல்லாம் மாணவிகள் கூட்டம் கூட்டமாய்ச் சென்று கொண்டிருந்தனர்.

பஸ்ஸுக்குள்ளிருந்து சில கைகள் வெளியே நீண்டு கீழே நடந்து வந்து கொண்டிருந்தவர்களுக்குத் தாம் வருவதை 'கட்டியம்' கூறின.

அவளைத் திரும்பிப் பார்த்தாள் வனஜா சேகர்.

''காலேஜ் வந்துடுத்து. போலருக்கே?''

காற்றை ஆழமாக இழுத்துச் சுவாசித்தாள்.

''பவள மல்லிகை வாசனை ஆளைத் தூக்குகிறது. அவருக்குப் பவள மல்லிகை வாசனை என்றால் உயிர். சாமி படத்துக்குத் தினம் பவள மல்லிகை மாலை சாத்தணும்னு சொல்வார். தனியாய் என்ன பண்றாரோ?''

ஆரம்பித்து விட்டாள். இனிமேல் எதைப் பார்த்தாலும் அவர் படிக்கிற தமிழ் நாவல் ஞாபகத்துக்கு வந்து விடும்.

பஸ்ஸை விட்டு இறங்கிக் கல்லூரிக்குள் நுழைந்தாள் சாந்தினி.

''நம்ம சாரு கல்யாணம் பண்ணிக்கப் போறது. தெரியுமோ?''

''எந்தச் சாரு?''

''தர்ட் இயர் மாத்ஸ் டீ!... சித்தர் சந்நிதி கேஸ்டீ....''

''ஹாங்... அவளா?... பையன் யாரு அவன்தானா? வேற யாராவதா?''

''அவன்தான்... அவன்தான்...''

''அப்போ எக்ஸாம்?''

''பெட்ரூம்லேதான்....''

கொல்லென்று சிரித்துக் கொண்டே இரண்டு பெண்கள் சாந்தினியைத் தாண்டிப் போனார்கள்.

கல்யாணம் ஆனவர்களுக்குப் புருஷன் பேச்சு. ஆகாதவர்களுக்குக் கல்யாணப் பேச்சு.

நான் ஏன் தனியாகிப் போனேன்?

சாந்தினிக்கும் கல்யாணம் ஆயிற்று. பதினைந்து. பதினாறுவருஷங்களுக்கு முன்னால். பொங்கி வழிந்த கனவுகளோடுதான் ஆயிற்று.

ஆமாம்! ஸ்ரீதரோடுதான் ஆயிற்று. வாட்ட சாட்டமாய், சிவப்பாய், அழகு மீசையோடு, புருஷ கம்பீரம் பார்வையில் தெறித்த ஸ்ரீதரோடுதான் ஆயிற்று.

அவன் ஆர்ப்பாட்டமாய்ச் சிரித்தது அவளுக்குச் சந்தோஷமாக இருந்தது. அவனது முரட்டு ஆலிங்கனங்கள் மோகனமாய் இருந்தன. தீர்க்கமான, திடமான அபிப்பிராயங்கள் அவளைக் கவர்ந்தன.

அப்புறம் ஏன் இப்படி ஆயிற்று?

தனியாய்ச் சமையற்காரியுடன் ஏன் வாழும்படியாயிற்று?

என்ன தப்பு? யார்மீது தப்பு?

2

சுப்ரபாதம் வெங்கடேச சுப்ரபாதம் ஒலித்தது. ஊதுவத்திப் புகை மாதிரி சன்னமாய் மேலெழுந்து ஜன்னல் வழியே வந்து சாந்தினியை எழுப்பிற்று.

படுத்துக் கொண்டே கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள். அநேகமாக அவளுக்கு மனப் பாடம் ஆகிவிட்டிருந்தது.

தினசரி காலை ஐந்தரை மணிக்கு டேப் ரிக்கார்டரில் போட்டு விடுவாள் கீழ் வீட்டுக் கல்யாணி. கூடவே அவளும் முணு முணுத்துக் கொண்டிருப்பது சாந்தினிக்குக் கேட்கும். மிருதுவான குரல். ரோஜா இதழ்களால் வருடுகிற மாதிரி.

ஒவ்வொரு நாள் காலையும் மனோகரமாய் அவர்களுக்கு விடிகிறதைக் கவனித்துக் கொண்டே எழுவாள் சாந்தினி.

''பால் வாங்கிண்டு வந்துடறேன். கதவைத் தாள் போட்டுக் கொள்ளுங்கோ...''

சொல்லிக் கொண்டு மாடிப் படியில் 'சரட் சரட்' என்று இறங்கிப் போனாள் சமையற்கார அம்மாள் கோமதி.

படுக்கையில் படுத்தவாறே சில தேகப் பயிற்சிகளைச் செய்தாள் சாந்தினி. பிறகு பல் துலக்கி விட்டு வருவதற்கும் கோமதி காபி கோப்பையுடன் வருவதற்கும் சரியாக இருந்தது.

பொழுது அநேகமாக விடிந்துவிட்டிருந்தது. வாசலில் கறிகாய் வண்டிக்காரன்கூவிக் கொண்டு போனான்.

கையில் பையோடு கல்யாணியின் கணவன் கிருஷ்ணன் கறிகாய் வாங்கக் கிளம்பிக் கொண்டிருந்தார். கோலத்தை மிதிக்காமல் ஒதுங்கிப் போகிற அவர் பண்பை ரசித்தாள்.

''கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லியும் மறக்காமல் வாங்குங்கோ.''

வாயிற்படியில் நின்று மனைவி சொல்வதை அக்கறையுடன் கேட்டுக் கொண்டு நடந்தார் கிருஷ்ணன்.

இப்படி மனைவியைப் புரிந்து கொண்டு கணவனும், கணவனைப் புரிந்து கொண்டு மனைவியும் வாழத் தெரிந்து கொண்டால் எவ்வளவு சுகமாய் இருக்கும்?

ஸ்ரீதரனோடு வாழ்ந்தது இரண்டு வருடங்கள். முழுதாய் இரண்டு வருடங்கள். அவ்வளவுதான். சைக்கிள் சக்கரம் கழன்று உருண்டு போனது மாதிரி மூலைக்கு ஒருவராகப் பிரிந்து போனார்கள்.

ஒருவரை யொருவர் மிஞ்சப் பார்த்துத் தோற்றுப் போனார்களோ?

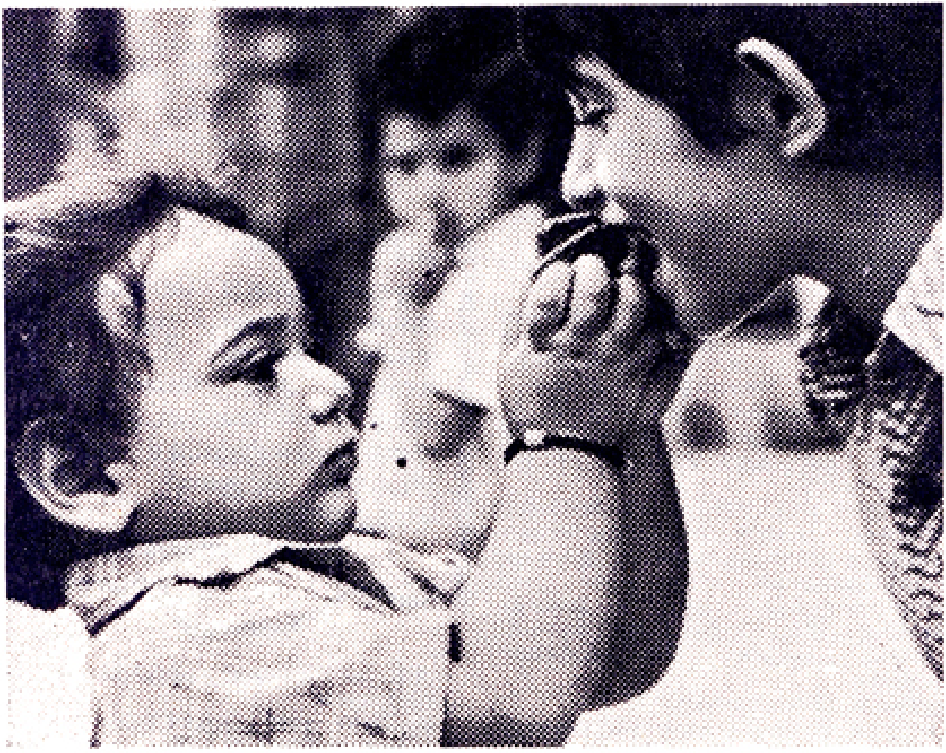
யார் அடங்குவது என்று முயலாமல், யார் அடக்குவது என்று மோதிப் பார்த்து உடைந்து போனார்களோ?

திடும்மென்று அசௌகரியமாய் உணர்ந்தாள் சாந்தினி, தன்மீது ஏதோ ஊர்வது

எச்சரிக்கை

உடல் எடை அதிகரிக்க அதிகரிக்க சதை போடுகிறது. அதன் காரணமாக நீரிழிவு நோய் உண்டாகிறதாம். ஆகையால் முக்கியமாக நாற்பது வயதுக்குப் பிறகு உடல் எடை அதிகரிக்காமல் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள். – எஸ். வனஜா

பிரிட்டானியா
பால் பிஸ்கட்



வளரும் குழந்தைகளுக்கு
சுவையான துணை



சத்துமிகுந்த,
சுவையான

பிரிட்டானியா

மில்க் பிக்கிஸ்

லின்டாஸ் BBC.MB-3-172-TM

மாதிரி உணர்ந்து விருட்டென்று நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

எதிர் வீட்டு பால்கனியில் ராமன்தான் நின்று கொண்டிருந்தார். பார்வை அவளைத் துளைத்துக் கொண்டிருந்தது. மேலாடையைச் சீர்செய்துகொண்டு கண்களில் நீப்பொறி பறக்க அவரைப் பார்த்தாள்.

'எப்போதும் இப்படித்தான். முறைத்துப் பார்ப்பதே வேலை. ஐம்பது வயதை நெருங்கியும் பார்வை மட்டும் விவஸ்தையில்லாமல் பார்க்கும். பெண்ணுக்கு வரன் தேடி அலைகிற வயசாகி விட்டது. ஒரு நாள் இல்லா விட்டால் ஒரு நாள் நாலு பேருக்கு நடுவிலே மானத்தை வாங்காட்டா என் பேர் சாந்தினி இல்லே...'

அவர் மனைவியை நினைக்கிறபோது மனதுள் பச்சாதாபம் எழுந்தது.

இவரது நிழலைக் கடவுளாய் வணங்குகிறவள் இவர் மனைவி. இத்தனை வயசாகியும் இவர் முன்னால் உட்கார்ந்து பேசுவதில்லை. வாசலில் நின்று கொண்டு ''கௌசல்யா'' என்று பெருங் குரலில் கூப்பிடுவார். போட்டது போட்டபடி இருக்க, புடவைத்தலைப்பில் கையைத் துடைத்துக் கொண்டு ஓடி வருவாள் கௌசல்யா.

ஏன் இப்படி அடங்கிப் போக வேண்டும்? மனைவிக்குப் புருஷன் வேண்டுவது மாதிரி, புருஷனுக்கு மனைவி தேவைதானே? ஆள்வதும் ஆட்படுவதும்தானே தாம்பத்யம்? எப்போது பார்த்தாலும், புருஷனே ஆள்வது. மனைவி ஆட்படுவதா? இது என்ன நியாயம்? இப்படி எத்தனை கௌசல்யாக்கள்? ராமன்கள்?

ஸ்ரீதரன் நினைவு வந்தது.

வாழ்ந்த இரண்டு வருஷங்களில் ஒருவரை ஒருவர் எவ்வளவு புரிந்து கொண்டார்கள்?

எப்பொழுதும் அலுவலகம், தனது புத்திசாலித்தனம், அலுவலகத்துக்குத் தனது இன்றியமையாமை பற்றியே சிந்தனை: பேச்சு. அலுக்காமல், சலிக்காமல் பேசுவான். தன் மேலதிகாரிகளைப் பிரமிக்க வைத்ததைப் பற்றிச் சொல்வான். கீழே வேலை பார்ப்பவர்களைமிரட்டியதுபற்றிப்பெருமிதத்தோடு கூறுவான்.

''இன்னிக்கு காலேஜ்லே, ஒரு இன்ட்ரஸ்டிங் விஷயம்'' என்று மெதுவாய்ப் பேச ஆரம்பிப்பாள்.

''எனக்கு இந்த ஸ்டூடண்ட்ஸ் என்றாலே ஒரு அலர்ஜி! டீச்சிங்னாலே எனக்கு அலுப்பாயிருக்கு. நம்மை விட அறிவு பூர்வமாய்க் கீழே இருக்கிறவர்களிடம் எப்பொழுது பார்த்தாலும் பேசிக் கொண்டே இருப்பதை நெனைச்சாலே எனக்குத் தாங்க முடியல்லே. ஒவ்வொரு வருஷமும் சொன்னதையே திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லிண்டு... என்னாலே ஒரு நாள் கூடத் தாக்குப்பிடிக்க முடியாது.''

'ஏன் உங்க ஆபீஸ்லே மாத்திரம் தினம் தினம் புதுசு புதுசாச் செய்யறீங்களோ? காஷ் அக்கவுண்ட்லே வரவை 'டெபிட்' பண்ணணும்; 'செலவை' 'க்ரெடிட்' பண்ணணும். இதுலே மட்டும் என்ன மாத்தம் இருக்கு?'

திரும்பக் கேட்க வேண்டும் போல் நாக்கு நுனி துடிக்கும். அடக்கிக் கொள்வாள். ஊமைக் காயமாய் மனம் வலிக்கும்.

''அதுக்குள்ளேயா தூக்கம்?''

பதிலை எதிர்பார்க்காமல், அவளைத் தன்னை நோக்கி இழுத்துக் கொள்வான். கல்யாணமான ஆரம்ப நாட்களின் அழகு இது! இதெல்லாம் கல்யாணமான சில நாட்களுக்குத்தான்.

ஒருசிறுதுண்டு பெருங்காயம் அல்லது பூண்டை ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி அது பொரிந்தபின் அந்த எண்ணெயைமட்டும் ஆற வைத்து இளஞ்சூட்டில் காதில் விட்டால் காதுவலி உடனே பறந்துவிடும்.

– திருமதி அகிலாகோபால்

அப்புறம் இவளும் திருப்பிச் சொல்ல ஆரம்பித்தாள்.

ஒருவேளை நான் அனுசரித்துக் கொண்டு போயிருக்கலாமோ? இத்தனை வருஷங்களாய் கௌசல்யா, இந்த ராமனை அனுசரித்துக் கொள்ளவில்லையா? ஏன் அவர்தான் என்னை அனுசரித்துக் கொள்ளட்டுமே? கோபம் அவருக்குத்தானா? எனக்கில்லையா?

''தாம்பத்யம் குடும்பம் என்பது ஒரு நதி மாதிரி. அதன் இரண்டு கரைகள் கணவனும் மனைவியும். கரைகளிலே உயர்வு தாழ்வு உண்டா? உயர்வு தாழ்வு பார்த்தால் அப்புறம் நதி எங்கே இருக்கும்? நீர் வடிந்து போய்விடாதா?''

இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னால் ரேடியோவில் நடந்த பட்டி மன்றத்தில் தான் நடுவராக இருந்து தீர்ப்பு வழங்கியதுநினைவுக்கு வந்தது.

கல்லூரி மாணவிகள் நிகழ்த்திய பட்டி மன்றம் இது.

'தாம்பத்ய வாழ்வில் உயர்ந்தவர் கணவனா, மனைவியா?' என்பது தலைப்பு. 'கணவன்தான்' என்று சில பெண்களும், 'மனைவிதான்' என்று சில பெண்களும் தம் கட்சியை ஸ்தாபிக்கப் பேசினார்கள். புராணங்களிலிருந்தும், இலக்கியங்களிலிருந்தும், மேற்கோள் காட்டிப் பேசினார்கள். பேசிய பெண்



புதிய மேன்மையான 'கீ' யில்– அதிக
வெண்மையும் பளபளப்பும் காண்பீர்.

களின் பேச்சுத் திறமை சாந்தினியைப் பிரமிக்க வைத்தது. கல்லூரித் தமிழ்ப் பேராசிரியை என்கிற முறையில் நடுவராய் இருக்க வேண்டிய பொறுப்பு அவளுடையதாய் இருந்தது. அப்போதுதான் இந்தத் தீர்ப்பை வழங்கினாள். சென்னை வானொலி அதனை அஞ்சல் செய்தது.

''இன்னிக்கு என்ன சமையல் பண்ணட்டும்?''

கதவருகே நின்று அமரிக்கையாகக் கேட்டாள் கோமதி.

மனம் நிலைக்கு வந்தது.

'ஓ! இன்றைக்கு சுஜாதாவுக்குக் கல்யாணம் இல்லையோ?... இங்கிலீஷ் ட்யூட்டர் அவள். வேலைக்கு வந்து ஐந்து வருஷம்தான் ஆகிறது. புருஷனுக்கு டெல்லியில் வேலை. வேலையை ராஜிநாமாச் செய்து விட்டுப் போகிறாள். கல்யாணத்துக்கு போக வேண்டுமே!'

''இன்னிக்கு எனக்கு வெளியிலே சாப்பாடு. ஒரு கல்யாணம். உங்களுக்கு மட்டும் சமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.''

பதில் சொல்லிக் கொண்டே கல்யாணப் பத்திரிகையைத் தேடி எடுத்தாள். முகூர்த்தம் காலை ஒன்பது மணிக்கு. குளித்து ஆடை அணிந்து செல்ல நேரம் சரியாய் இருக்கும்.

அருமைப் பப்பாளி

1. பப்பாளியில் 'ப்ரோட்டியோலிடிக்' என்ஸைம்களும் வைட்டமின் 'ஏ'யும் 'ஸி'யும் அதிகமாக உள்ளன.

2. உணவு எளிதில் ஜீரணமாகாமல் அவதிப்படுபவர்கள் பப்பாளியை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் நல்லது.

2.: வியாதி நீங்க நாம் சாப்பிடும் 'ஆன்டிபயோடிக்' மருந்துகள் சில நல்ல பாக்டீரியாக்களையும் அழித்து விடுகின்றன. பப்பாளி அந்த நல்ல பாக்டீரியாக்கள் வளரவும் துணை புரிகிறது.

3. டாக்டர் விட்டன் பொர்னாடு பப்பாளி அகால முதுமை ஏற்படாமல் தடுக்கிறது எனக் கூறுகிறார். இதில் உள்ள 'கார்பெயின்' என்னும் என்ஸைம் இதயத்திற்கு நல்லது எனக் கருதப்படுகிறது.

4. ஆறாத வெளிக் காயங்களுக்கும் பப்பாளித் தோல் பயன்படுகிறது.

5. பப்பாளிப் பழத்தில் சில என்ஸைம் அழிந்து விடுவதால் காய்களையே தேர்ந்தெடுத்தல் மிக நல்லது.

—சியாமளா தியாகராஜன்

3

அன்று விடுமுறைதினமாதலால்கல்யாண வீட்டில் ஆசிரியர் குழாம்முகாமிட்டிருந்தது. மாணவியர் பலர் தென்பட்டனர்.

''இனிமே நம்ம காலேஜ்லே யாரும் லீவு நாள்ல கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ள மாட்டார்கள். ஏதோ மரியாதைக்குக் கூப்பிட்டால் எல்லோரும் வந்து விட்டார்களே'' என்று மோகனா மதன கோபால் சொல்லவும் எல்லோரும் 'கொல்'லென்று சிரித்தார்கள்.

பட்டுப் புடவை சரசரக்க சுஜாதா வந்தாள்.

''எல்லாரும் டிபன் சாப்பிட்டீங்களா?''

''சாப்பிட்டாச்சு ஒருத்தரைத் தவிர. அவரைத்தான் எப்படிச் சாப்பிட வைக்கிறதுன்னு தெரியல்லே... யோசித்துக்கொண்டிருக்கோம்'' என்றாள் மோகனா.

''யாரு சாப்பிடலே?''

சுஜாதா குரலில் கவலை தெரிந்தது.

''வனஜா சேகரைத்தான் கேக்கணும்.''

''ஏன் மேடம், நீங்க சாப்பிடல்லே?... வாங்க சாப்பிடலாம்.'' கையைப் பிடித்து அழைத்தாள் சுஜாதா.

''ச்சூ!...அவளை இப்படியெல்லாம் இப்ப தொந்தரவு பண்ணக் கூடாது. அவ சாப்பிட்டு விட்டாள். வயத்தில் இருக்கிற மூணு மாசக் குழந்தை இன்னும் சாப்பிடல்லே. அதுக்குத்தான் இந்த இட்லியையும் பொங்கலையும் எப்படிக் கொடுக்கிறதுன்னு பாக்கறோம்.... இல்லே வனஜா?'' என்று மோகனா சிரிக்காமல் சொல்லவும் மீண்டும் சிரிப்பலை அதிர்ந்தது.

சுஜாதா சிரித்துக் கொண்டே உள்ளே போனாள். எதிலும் மனம் ஒட்டாமல் அமர்ந்திருந்தாள் சாந்தினி.

ஏதோ எண்ணிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தவள், யாரோ தோளைத் தொடவும் திடுக்கிட்டுத் திரும்பினாள்.

''நீங்கள் சாந்தினிதானே?''

யார் இது? பார்த்த முகமாக இருக்கிறதே!

நினைவுகளைத் துழாவியவாறே தலையசைத்தாள். பளிச்சென்று நினைவுக்கு வந்தது.

''ஏய்... நீ மல்லிகா இல்லே?... என்னடீது பாதிக் கிழவியாயிட்டே? முன் தலையெல்லாம் என்ன இவ்வளவு நரை?''

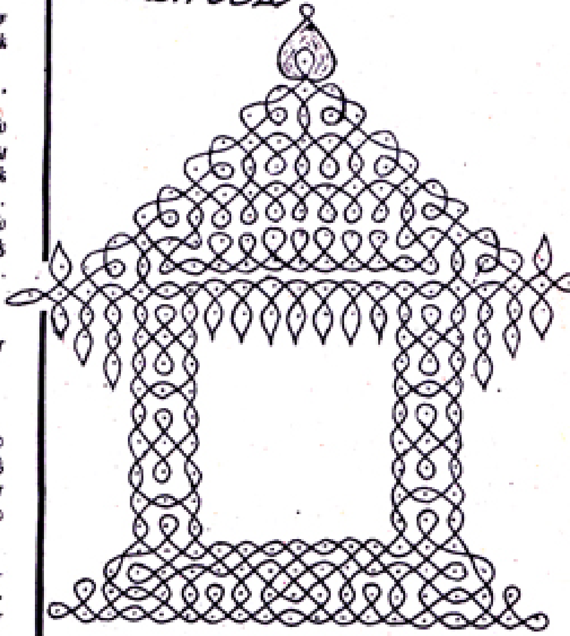
உற்சாகம் தவழக் கையைப் பிடித்துக் கொண்டாள் சாந்தினி.

பி.ஏ. வரை இருவரும் ஒன்றாகப் படித்தவர்கள். ஒரே பெஞ்சில் அருகருகேஅமர்ந்து பாடம் படித்தவர்கள். டிபன் பொட்டலத்தைப் பரிமாறிக் கொண்டவர்கள்.

ஓ! எத்தனை வருஷம் கழித்துச் சந்திப்பு! சந்தோஷம் மேலிடச் சாந்தியின் தோளைத் தழுவிக் கொண்டாள் மல்லிகா.

''காலேஜிலேபார்த்த மாதிரியேஇருக்கியே என்ன காய கல்பம் சாப்பிடறே?... உன் கணவர் உன்னைத் தொடுகிறாரா இல்லே தூர நின்று பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாரா? 'சிக்'

கோலம்



-கே. ஜீவரத்தினம்

குனு அப்படியே இருக்கியே? எங்கேடி உன் அவர்?''

இவளும் அவரைப் பற்றித்தானு? பேச வேறு விஷயமே கிடையாதா? சமாளித்துக் கொண்டு பேச்சை மாற்றினுள் சாந்தினி.

''எத்தனை குழந்தைகள் உனக்கு மல்லிகா?''

''மூணு... பெரியவன் பி.எஸ்ஸி. முதல் வருஷம். அடுத்தவன் பிளஸ் ஒன். மூணுவது பெண் எட்டாவது படிக்கிறு. அதோ நிக்கறு பாரு, பச்சை மாக்ஸி போட்டுண்டு... அவதான். அப்பிடியே குணம், சாயல் எல்லாத்துக்கும் அப்பாவைக் கொண்டு பிறந்திருக்கிறுள்....''

''ஒனக்கு?''

உதட்டைச் சுழித்துச் சிரித்தாள்.

''ஆயிரத்துக்கும் மேலே. என் மாணவிகள் எல்லாம் என் குழந்தைகள்தான்.''

திகைத்து நிமிர்ந்தாள் மல்லிகா.

''பொறக்கவே இல்லையா?''

பதில் சொல்லு முன் 'கெட்டி மேளம் கெட்டி மேளம்' என்று எல்லாரும் ஏக காலத்தில் குரல் கொடுக்க, நாதஸ்வரக்காரன் பதறியடித்துக் கொண்டு கெட்டி மேளம் எழுப்பினுன்.

பூவும் அரிசியும் சிதறி விழுந்தன. கூட்டமாய் எல்லோரும் குவிந்து கொண்டார்கள். மிஸ் சுஜாதா, மிஸஸ் சுஜாதா கோபாலன் ஆகிப்போனுள்.

எல்லாரும் அவசரம் அவசரமாய் சுஜாதாவையும் அவள் கணவனையும் கை குலுக்கினுர்கள்.

''அம்மா... அம்மா... உன்னை அப்பா கூப்பிடறுரு...''

மல்லிகாவின் பெண் தோளைத் தொட்டு அழைத்தாள்.

அதற்குள் அவரே வந்து விட்டார்.

அம்மை வடுப் பதிந்த முகத்துடன், முன் தலையில் பளபளக்கும் பெரிய வழுக்கையும், சட்டைப் பொத்தானை மீறப் பார்க்கும் பெரிய வயிறுமாய்...

''இவ என் கூடப் படிச்சவ... ரொம்ப சிநேகிதம். சாந்தினின்னு சொல்வேனில்லியா... இவதான்....''

அவரை நோக்கித் தலையைத் திருப்பித் தன் உறவைச் சொன்னுள். மரியாதையும், பாசமும் பார்வையில் தெரிந்தன.

''ஆசீர்வாதம் பண்ணப் பணம் வேணும். அதான் வந்தேன். பத்து ரூபாய் கொடு.''

கைப் பையைத் திறந்து பத்து ரூபாயை எடுத்துக் கொடுத்தாள்.

''வீட்டிலே நீதான் நிதி மந்திரி போல இருக்கு?''

பதில் சொல்லாமல் பெருமிதம் பொங்க சிரித்தாள் மல்லிகா.

''ஒண்ணும் தெரியாது அவருக்கு. சம்பளத்தைக் கவரோட என் கையில் கொடுத்துடுவார். பத்துப் பைசா வெத்தலை வாங்கணும்னுலும் என்கிட்டத்தான் வருவார். என்ன பண்றேன், ஏது பண்றேன்னு தெரியாது.''

எந்த வித பாவமும் இல்லாமல் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள் சாந்தினி.

''ஏய்... என் வாயைக் கிளறிக் கேட்டியே உன் கணவர் எங்கேடி?''

ஒரு நிமிஷம் தலையைக் குனிந்து கொண்டாள் சாந்தினி.

''இல்லே.''

''என்னடி சொல்றே?''

மல்லிகாவின் கைகளை இறுகப் பிடித்துக் கொண்டாள் சாந்தினி.

''சாப்பிட்டதும் என் வீட்டுக்கு வாயேன் நிறையப் பேசணும். பேசிப் பல வருஷம் ஆச்சு மல்லிகா.''

தன் சக்தியை மீறிக் குரல் தழுதழுக்கிறதை உணர்ந்தாள் சாந்தினி.

4

'டிக்டிக்' என்று கடிகாரம் சப்தமிட்டுக் கொண்டிருந்தது.

மின் விசிறியின் சுழற்சி ஒரு வித்தியாசமான ஓசையை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தது. ஆடாமல் அசையாமல் அமர்ந்திருந்தாள் மல்லிகா. கன்னத்தில் கண்ணீர்க் கோடுகள் காய்ந்து போயிருந்தன.

''என்னுல ஒத்துக்கவே முடியலியே சாந்தினி! பதினைந்து வருஷமாத் தனியாவா இருக்கே?''

மல்லிகா உடைந்து போயிருந்தாள்.

''எங்க ரெண்டு பேருக்கும் ஒத்துக்கவே இல்லே மல்லிகா! ஏன்னே எனக்குத் தெரியல்லே. நான் ஒண்ணு சொன்னேன்னு அதுக்கு நேர் மாறுத்தான் அவர் சொல்லுவார். அவருக்கு என்ன தோண்றதோ அதுக்கு எதிர்ப்பாத்தான் எனக்குத் தோன்றும். நான் விட்டுக் கொடுக்கணும்னு அவர் எதிர்பார்த்தார். அவர் விட்டுக் கொடுத்தா என்னன்னு எனக்குத் தோணித்து. அவர் ஆபீஸைப் பத்திப் பேசினு நான் காலேஜைப் பத்திப் பேசுவேன். நான் தமிழிலே பேசினு அவர் இங்கிலீஷ்லே பதில் சொல்வார். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு யுகமாப் போச்சு. நான் மதுரைக்கு வந்தேன். அவர் டில்லிக்குப் போனுர். அப்புறம் ஒருத்தரை யொருத்தர் சந்திக்கவே யில்லே....''

சாந்தினியின் குரல் கம்மித் தேய்ந்து போயிற்று.

''விவாக ரத்துப் பண்ணிண்டுட்டியா என்ன?''

''நோ நோ... அதெல்லாம் இல்லே. அப்படியே பிரிஞ்சுட்டோம்.''

''உங்க அப்பா அம்மா எல்லாம் ஒண்ணும்-சொல்லலியா?''

''அவர்கள்ளெல்லாம் என்ன பண்ண முடியும்? நாங்க ரெண்டு பேரும் ஒண்ணும் தெரியாம இருந்தா அப்பா அம்மா ஏதாவது செய்யலாம். அவர் ஒரு அறிவு ஜீவி. நானும் ஒரு சுயப் பிரக்ஞை உள்ளவள். பிரச்னையே யார் யாருக்கு விட்டுக் கொடுக்கிறதுன்னு தானே? என்னுடை அம்மா அப்பா என்ன சொல்வார்கள்? தெரிஞ்சதுதானே? ஒரே பெண். செல்லமா, பிரியமா வளர்ந்தவள் வேற. அம்மா அழுதாள். 'பெண்ணுக்கு வீம்பு ஆகாதுடீ'ன்னு மிரட்டினுள். அப்புறம் ஒரு நாள் பூ உதிருகிற மாதிரி உதிர்ந்து போனுள். அப்பா முதல்லே குதிச்சார். 'சரியான முரடன் கிட்ட என் பெண்ணைக் குடுத்தேன்'னு புலம்பினுர். நானும் கண்டிப்பாச் சொல்லிட்டேன். அவரோட வாழ என்னுலே ஆகாதுன்னு...''

''அப்புறம்?''

''அதான். நான் இங்க காலேஜ்லே வேலே. பார்த்துக் கொண்டு பொழுதைக் கழிக்கறேன்.... ஓடிப்போச்சு பதினுறு வருஷம். அப்பாவும் கவலேயோடயே போயிட்டார்....''

''அவரோட அப்பா அம்மா எல்லாம் ஒண்ணும் சொல்லலியா?''

''என்ன செய்ய முடியும்? பாவம், புண்ணியம், குடும்பம், அந்தஸ்து, அப்படி இப்படின்னு சொல்லலாம். கெஞ்சலாம். அழலாம். அவ்வளவுதானே... வாழப்போறது நாங்கதானே? மனசு ஒத்துப் போகல்லேன்னு யார் என்ன பண்ண முடியும்? இவர்களாலே முடிஞ்ச மட்டும் பார்த்தார்கள். அவரும் வளையல்லே. நானும் விட்டுக்கொடுக்கல்லே. 'சரி... பிராப்தம் அவ்வளவுதான்'னு விட்டு விட்டார்கள். அதுக்கும் மேலே என்ன செய்ய முடியும்?''

பிரமித்துப் போய்க் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள் மல்லிகா.

''அவரோட கடிதத் தொடர்பு கூட ஏற்படுத்திக்க நீ முயற்சி பண்ணலியா சாந்தினி?''



மல்லிகாவின் குரலும் குற்றம் சாட்டுகிற மாதிரி இருந்தது.

''இல்லே... அதுக்கு இரண்டு காரணங்கள் ஒண்ணு அவர் விலாசம் தெரியல்லேங்கறது. இரண்டாவது அவர்தான் முயற்சி பண்ணட்டுமே அப்பமங்கிற எண்ணம். அவரும் கணவனுக்கு மனைவி வேணும்னு நினைக்க வேண்டாமா?... என் கிட்ட தப்பே இல்லேன்னு நான் சொல்லல்லே. அது மாதிரி தன் கிட்டயும் தப்பு இருக்குன்னு அவர் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டாமா? நான் இரண்டு அடி எடுத்து வச்சேன்னு அவர் ஒரு அடியாவது எடுத்து வைக்கவேண்டாமா?...''

உடனே பதில் சொல்ல முடியாமல் மௌனமாக இருந்தாள் மல்லிகா. இருந்தாலும் சாந்தினியின் வாதத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்பதை அவள் முகம் காட்டிற்று.



முயற்சி பண்ணலாம் இல்லையா? அவர் ஏன் முயற்சி பண்ணலே?''

''நஷ்டம் உனக்குத்தானேடி சாந்தினி... கல் கண்ணாடித் தம்ளர்லே விழுந்தா என்ன, கண்ணாடித் தம்ளர் கல்லுலேவிழுந்தா என்ன, உடையப் போறது தம்ளர்தானே? நீதான் முயற்சி பண்ணியிருக்கணும்னு தோணறது.''

எதிர்பார்த்தது மாதிரி தலையசைத்தாள் சாந்தினி.

''எங்க அம்மா, அப்பா, மாமியார், அக்கம் பக்கத்திலே இருந்தவர்கள் எல்லாரும் எனக்குச் சொன்ன உதாரணம்தான் இது. திரும்பத் திரும்ப ஒரே மாதிரிதான் பேசுகிறீர்கள். மனைவிதான் வளையணும், கால்லே விழணும்னு ஒட்டு மொத்தமா எல்லோரும் அபிப்பிராயப் படுகிறீர்கள். அவமானமும் அகௌரவமும் அவருக்கு இல்லியா? மனைவிக்குக் கணவன் வேணும் என்கிற மாதிரி

இரண்டு கோப்பைகளில் காப்பியைக் கொண்டு வந்து வைத்து விட்டுப் போனாள் கோமதி. பிறகு பையை எடுத்துக்கொண்டு கடைக்குப் போனாள்.

''சாப்பிடு மல்லிகா.''

''நான் சொல்றேன்னு தப்பா எடுத்துக்க மாட்டியே, சாந்தினி.''

''நெவர். சொல்லு.''

தயங்கித் தயங்கிச் சொல்லலானாள் மல்லிகா.

''...வீண் பிடிவாதமா இருக்கியோன்னு தோணுது. இதோபார்...நம்ம சமுதாயத்தோட மதிப்பீடுகள் வேற இல்லையா? மனைவியைப் பிரிஞ்சு இருக்கிற ஆணை மதிக்கிற மாதிரி கணவனை விட்டுப் பிரிஞ்சிருக்கிற மனைவியை மதிக்கிறதில்லை. இல்லையா? நன்றாக யோசித்துப் பாரு. நஷ்டம் யாருக்குன்னு... நீ இப்போ யாரோட சண்டை போடறே? புருஷனை எதிர்த்தா, இல்லை சமூகத்தை எதிர்த்தா?''

ஒரு நிஜமான தோழியின் பரிவு மல்லிகாவின் பேச்சில் தெரிந்தது.

''சமூகம் அது இதுன்னு நான் குழப்பிக்கவே இல்லை. நான் என்னை ஒரு வீராங்கனையாக நினைத்துக் கொள்ளவும் இல்லை. அது என் நோக்கமும் இல்லை. சண்டைன்னு என் நிலையைக் கொச்சைப்படுத்திக்கவும் நான் தயார் இல்லை. புருஷன் — மனைவி உறவு சீராக இல்லேன்னு அதைச் சரி செய்துக்கறது இரண்டு பேரோட பொறுப்புன்னுதான் நான் சொல்றேன். ஏதோ மனைவிதான் விட்டுக் கொடுத்துக்கொண்டு போகணும் அப்படீன்னு சொல்றதைத்தான் என்னால இன்னமும் ஏத்துக்க முடியல்லே.

எங்க ரெண்டு பேருக்கும் ஒத்துப் போகல்லே அப்படீங்கிறதுதான் பிரச்னையே தவிர, அவரை நான் வெறுக்கல்லே. ஏன்னு என்னாலே அவரை வெறுக்க முடியல்லே.... இப்பவும் சொல்றேன், இவ்வளவு வருஷம் அவரை விட்டுப் பிரிஞ்சப்புறமும் சொல்றேன். அவர் மேலே எனக்கு வெறுப்பு வரல்லே. அவர் புத்திசாலித்தனத்தின்மேலே எனக்கு அபரிமிதமா மதிப்பு.''

தக்காளி ரசம் வைத்த உடன் அதில் முழுவதுமாக சிறிது மிளகு, சீரகம், ஆகிய வற்றை நெய்யில் பொரித்து விட்டால் ரசம் கமகமவென வாசனையுடன் சுவை கூடுதலாக இருக்கும்.

-என். புவனா

குபீரென்று இடைமறித்தாள் மல்லிகா.

''அப்புறம் என்ன?... அவர் மேலே மதிப்பும் பிரியமும் இருக்கிறபோது அனுசரித்துப் போக வேண்டியதுதானே? இப்படி ஒரு புருஷன் கிடைக்க....''

பேச விடாமல் நிறுத்தினாள் சாந்தினி.

''தவம் பண்ணியிருக்கணும்னு சொல்லப் போறே இல்லியா? தெரியும். இது மாதிரி நிறையக் கேட்டாச்சு. இப்படி ஒரு மனைவி கிடைக்கத் தவம் பண்ணியிருக்கணும்னு அவரும் நினைக்கணும், மதிக்கணும்னு ஆசைப்பட்டேன். அவர் நினைக்கல்லேன்னு தெரிஞ்சது.... என்னாலேயும் நினைக்க முடியல்லே... அவ்வளவுதான். நான் இங்கே அவர் அங்கே...''

ஆயாசத்துடன் சோபாவில் சாய்ந்து கொண்டாள் சாந்தினி. கண்கள் இளம் சிவப்போடு கலங்கி இருந்ததைக் கவனித்தாள் மல்லிகா.

கல்லூரி மாணவியாய் இருந்தபோது எப்படி இருந்தாளோ, அப்படியேதான் இருக்கிறாள் இன்னமும் என்று எண்ணினாள் மல்லிகா. நாற்பது வயது ஆயிற்று இல்லை. இருபத்தைந்திலேயே வயசு நின்றுவிட்டதா என்று அவளுக்கு ஆச்சர்யமாக இருந்தது. இவ்வளவு அழகும் புத்திசாலித்தனமும் கடலில் பெய்த மழையாய் வீணாவதா?

மல்லிகாவுக்கு மனம் துடித்தது. அவளையே கண் கொட்டாமல் பாத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

''என்னடி அப்படிப் பார்க்கறே?'' என்று சாந்தினி கேட்டதும் நினைவுக்கு வந்தாள் மல்லிகா.

''ஒண்ணுமில்லே. இவ்வளவு அழகும், புத்திசாலித்தனமும் இருந்தும் புருஷனோடை வாழாம பாலைவன நிலவா காஞ்சுண்டு இருக்கியேன்னுதான்..''

''மல்லிகா மறுபடியும் சொல்றேன்... சண்டைன்னு என் உணர்வுகளைக் கொச்சைப் படுத்தாதே. நான் முரடு இல்லே... முகடு இல்லே. 'என்னைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்'னு தான் அவரைக் கேட்டேன். அதையும் மறுத்தா எப்படி?கொட்டில்ல கட்டியிருக்கிற மாடு மாதிரி இருக்கணும்னு எதிர்பார்த்தா என்னாலே முடியல்லியே மல்லிகா?... ஒவ்வொரு சமயம் மனம் எவ்வளவு துடிக்கிறது தெரியுமா? மனதுக்கு ஒரு துணையில்லாமல் எவ்வளவு சிரமப்படறேன் தெரியுமா?யாரோடும் ஒட்ட முடியல்லே. மனம் விட்டுப் பழக முடியல்லே. சந்தோஷங்களையோ, துக்கங்களையோ பகிர்ந்துகொள்ள முடியலே. ரொம்பத் தனிமையா உணர்றேன் மல்லிகா. நாளாக நாளாக மனசு ரொம்பப் பலவீனமாகப் போறது மல்லிகா....''

பனிச்சென்று உடைந்து போனாள் சாந்தினி விம்மி, வெடித்து அழத் தொடங்கினாள். பூமிக்குள்ளேயே புரண்டு கொண்டிருந்த நீரூற்று ஒரு திறல் வழியே பீறிட்டு வெளியே பாய்வது மாதிரி மனத்தில் தேங்கிக் கிடந்த துயரம் கண்ணீராய்ப் பொங்கிற்று.

பார்த்துக் கொண்டு அமைதியாய் உட்கார்ந்திருந்தாள் மல்லிகா. 'நெட்டிருப்புப் பாறைக்கு நெக்கு விடாப் பாறை. பசு மரத்து வேருக்கு நெக்கு விடுகிறதா?'

ஒரு விடியல் தோன்றுகிறாற் போல இருந்தது மல்லிகாவுக்கு.

இதே மாதிரி முயன்றால் என்ன? எங்கேயோ அடைத்துக் கொண்டிருப்பதைத் திறந்து விட்டால் என்ன? இதற்குத்தான் இந்தக் கல்யாணத்துக்கு வந்தேனா? தன்னால் தான் இது ஆகவேண்டும் என்பதற்காக சாந்தினி காத்திருந்தாளோ? இல்லாவிட்டால் இத்தனை வருஷம் கழித்து இவளை சந்திப்பானேன்?

''...சாரி மல்லிகா.. ரொம்ப உணர்ச்சி வசப்பட்டுட்டேன். பதினெட்டு இருபது வருஷம் கழிச்சுப் பார்க்கிறபோது ஏதாவது சந்தோஷமாப் பேசாம எதையோ பேசி உன்னைக் குழப்பிட்டேன். என் கதை முடியாத கதை. உன்னைப் பத்திச் சொல்லு. உன் கணவர் எங்கே வேலை பார்க்கிறார்? எந்த ஊரிலே இருக்கே? நம்ப க்ளாஸ் மேட்ஸ் யாரையாவது பார்த்தியா?''

''இல்லே சாந்தினி... யாரோட வேணும்னாலும் சந்தோஷமாப் பேசலாம். மனசைத் திறந்து சிலபேர்கிட்டத்தான் பேச முடியும். இவ்வளவு வருஷம் கழிச்சு நான் உன்னைச் சந்திச்சதுக்கு ஒரு அர்த்தம் இருக்கு.... இல்லாவிட்டால் நாம சந்திச்சிருக்காமலே போயிருக்கலாம். கடைசிவரைக்கும் இந்தக் கல்யாணத்துக்கு நான் வரதா இல்லே... கடைசி நிமிஷத்திலேதான் முடிவாச்சு. அது இதுக்குத்தான்னு நினைக்கிறேன். சொல்லு சாந்தினி... தனிமை தனிமைன்னு சொல்றியே அதைப் போக்க முயற்சியே பண்ணலையா?''

பரிவோடு சாந்தினியின் கையை எடுத்துத் தன் விரல்களோடு கோர்த்துக் கொண்டாள். கனிவுடன் விரல்களை நீவிவிட்டாள். வழுவழுவென்று உருண்டு திரண்ட விரல்கள், அவள் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டின. 'அநியாயமாய் உன் இளமையைப் பாழாக்கி விட்டாய் சாந்தினி' என்று மனதுக்குள் உருகினாள்.

5

சாந்தினி மென்மையான குரலில் பேசத் தொடங்கினாள்.

''ரொம்ப நம்பிக்கைகளோடும், எதிர்பார்ப்புகளோடும்தான் குடும்பம் நடத்தப் போனேன். என்ன, படிச்சவர், பதவியிலே இருக்கிறவர். அழகாய், கம்பீரமாய்த் தோற்றம். பிக்கல் பிடுங்கல் இல்லாத தனிக் குடித்தன வாழ்க்கை. ரொம்ப ஆசையோடும் நம்பிக்கையோடும்தான் வாழ்க்கை ஆரம்பிச்சேன். மெட்ராஸிலே மயிலாப்பூர்லே வீடு. நான் அப்போதுதான் காலேஜிலே லெக்சரராகச் சேர்ந்திருந்தேன்.

''காலம்பற எனக்கு முந்தி அவர் வேலைக்குப் போய்விடுவார். சாயங்காலம் வர லேட்டாகும். சில நாள் ராத்திரி பத்து மணிக்குக் கூட வருவார். வரபோது ஃபைல்களையும் கொண்டு வருவார். எனக்கு ரொம்பப் பெருமையாயிருக்கும் அப்போல்லாம்.

கொஞ்ச நாள் ஆனப்புறம்தான் தெரிஞ்சுது. அவருக்குதான், தன்னோட வேலை, தன் கெட்டிக்காரத்தனம், தனது நல்ல பெயர், பெருமை இது பத்தியேதான் எப்போதும் பிரக்ஞைன்னு. என்னோட ரசனைகள், அபிப்பிராயங்கள்னு எதையும் அவர் லட்சியமே பண்ணலேன்னு தெரிஞ்சப்போ நான் நொறுங்கிப் போயிட்டேன் தெரியுமா?

எதையாவது விஷயத்தைத்தெளிவுபடுத்த ஒரு தடவைக்கு இரண்டு தடவையாச் சொல்றேன்னு வச்சுக்கோ. என்ன பதில் வரும் தெரியுமோ? 'ஏது வீட்டிலேயே கிளாஸ் ஆரம்பிச்சாச்சா? பிரச்னையைச் சொல்லு போதும். தீர்வை நான் பார்த்துக்கறேன். திரும்பத் திரும்பப்பாடம் சொல்ற மாதிரிப் பேசாதே!''

இது மாதிரிப் பல தடவைகள், பல விஷயங்களில். என்னாலே இதையெல்லாம் சகிச்சுக்கவே முடியல்லே. ஒருவேளை சராசரியான ஒரு மனைவியா நான் இருந்திருந்தால் இதையெல்லாம் பொறுத்துப்போயிருப்பேனோ என்னவோ? அவர் மனம் கோணாமல் நடக்கலாம்னு நினைச்சிருந்தேன்னு நான் அவர் கூட வாழ்ந்திருக்க முடியும். ஆனால் என்னாலே பூரணமா என் தனித் தன்மையை இழக்க முடியல்லே. நானும் பதிலுக்குப் பேச ஆரம்பிச்சேன். அவரை வார்த்தைகளாலே குத்தினேன்.

'இன்னிக்கு ராத்திரி சீக்கிரம் படுத்துக்கலாம் சாந்தினி' என்பார் ஒரு நாளைக்கு... வேண்டுமென்றே அன்றைக்கென்று மறுநாள் வகுப்புக்குத் தாயார் செய்கிற பாவனையில் பதினொன்று வரை படித்துக் கொண்டு இருப்பேன்? இரண்டு தரம் இருமுவார். இரண்டு மூன்று தடவை எழுந்து போகிற மாதிரி போய் வருவார். படுக்கையில் புரண்டு புரண்டு படுத்துக் கொள்வார். நான் இன்னும் தூங்காமல் காத்திருப்பதை எனக்கு அறிவிக்கிற மாதிரி நடந்து கொள்வார். மனதில் ஒரு திருப்தி எழும். வேண்டுமென்றே நான் படிக்கிற மாதிரி உட்கார்ந்திருப்பேன். 'தூக்கம் கண்ணைச் சுழற்றுகிறது' என்று பெரிதாய்ச் சொல்லிக் கொண்டே போய்ப் படுத்துக் கொள்வேன்.



வாய்ப்புண் தீர

மணத்தக்காளிக் கீரையை சாறு எடுத்து அதை வாயில் சிறிது நேரம் வைத்துக் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் தீரும்.

-எம். செல்லையா



இப்படிச் சின்னச் சின்னதாய் நிறைய உராய்வுகள். கடல் நீர் கரையை அரிக்கிற மாதிரி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஆனால் ஆழமாய் மனதில் காயங்கள் ஏற்பட்டன.

அவராவது 'சாந்தினி' என்று கூப்பிட்டிருக்கலாம். மறு நாள் நான் சீக்கிரம் படுத்துக்கொள்வேன். என்ன செய்கிறார் என்று பார்க்க ஆவலாய் இருக்கும். கொஞ்சமும் கவனிக்காதது மாதிரி படுத்துக் கொள்வார். பெரிய புத்தகத்தைப் பிரித்துப் படித்துக் கொண்டிருப்பார். அன்றைக்கு மட்டும் அவர் என்னைத் தன் விரலால் தீண்டியிருந்தால் அப்படியே மெழுகாய் உருகியிருந்திருப்பேன். திரும்பிப் பார்க்காமல் நடுவில் ஒரு தலையணையை வைத்துக் கொண்டு தூங்கிப் போய் விடுவார்.''

'கோல்ட் வார் கோல்ட் வார்'ன்னு பேப்பரிலே பார்க்கிறோம் இல்லையா? தினசரி நாங்கள் நிகழ்த்தினோம். ஒவ்வொரு நாளும் திட்டமாய். தீர்மானமாய் ஒருவரை விட்டு ஒருவர் விலகிப் போனோம். ஒரு அளவு வரை வீட்டின் எல்லை தாங்கும் வரை, வீட்டுக்குள்ளே இருந்தோம். அப்புறம் விலகிப் போவதைத் தவிர வேறு வழியே இல்லை என்று ஆகி விட்டது.

ஒரு நாள் ஆபீஸ்லேருந்து சீக்கிரம் வந்தார். மிகவும் தீவிரமான முகத்தோட பேசினார்.


NAIDU HALL
நாயுடு ஹால்
NAIDU HALL
NAIDU HALL
NAIDU HALL
NAIDU HALL
NAIDU HALL
N H
Bras designed for fit
support & comfort

'சாந்தினி, நான் டில்லிக்குப் போறேன். மாற்றல் வாங்கிக் கொண்டு போறேன்... அடுத்த வாரம் போகப் போறேன். நீயும் வரணும்னு அவசியம் இல்லே. இதே வீட்டிலேயே இருக்கணும்னு இரு. வாடகை அதிகமாக இருக்கும்னு நினைச்சியானு, நான் மாதாமாதம் பணம் அனுப்பறேன்....''

என்றவர் குரலில் அழுத்தமும் தீர்மானமும் தொனித்தன.

'டில்லிக்குப் போவதாய் ஒரு வார்த்தை சொல்லவில்லே. நீயும் வான்னு அழைக்கவும் இல்லே. 'வாடகைப் பணம் வேணும்னு அனுப்பறேன்'னு சொன்னது என்னைச் சுட்டது.

'நான் வேலையை ராஜிநாமாச் செய்துவிட்டு...' என்று ஒரு கணம் நிறுத்தினேன். ஆச்சரியம் கலந்த ஆவலுடன் என்னைப் பார்த்தார். 'மதுரைக்குப் போகப் போறேன் அப்பா, அம்மாவோடு இருக்கப்போறேன்'னு சொன்னேன்.

ஒரு கணம் என்னைப் பார்த்தார். நீர்க்கமாய்ப் பார்த்தார். நானும் அவரைப் பார்த்தேன். அதுதான் ஒருத்தரை ஒருத்தர் நேருக்கு நேராய்ப் பார்த்த கடைசிப் பார்வை.''

பேச்சை நிறுத்தினாள் சாந்தினி.

எந்த மருந்தை உபயோகித்தாலும் சரி ஜலதோஷம் மூன்று நாட்கள் இருந்து தான் போகும் என்று வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன.

-வள்ளி மயில் மணியம்

தெருவில் யாரோ நீளமாய்க் கூவிக் கொண்டு போனது தொலைவிலிருந்து கேட்டது. பின் வீட்டில் கல்லுரலில் அரைக்கிற 'கொட. கொட' வென்ற சப்தம்பெரிதாய்க் கேட்டது. யார் வீட்டிலோ குழந்தையொன்று வீறிட்டு அலறிக் கொண்டிருந்தது. காற்றில் ஜன்னல் திரைச் சீலைகள் ஆடி அசைந்தன.

''அப்புறம்?''

கம்மிய குரலில் கேட்டாள் மல்லிகா.

சற்று நிதானித்த சாந்தினி புடவைத் தலைப்பால் முகத்தைத் துடைத்துக்கொண்டு மீண்டும் தொடர்ந்தாள்.

''மதுரைக்கு வந்தேன். அப்பா அம்மாவெல்லாம் ஒவ்வொருத்தராகப் போனார்கள். பிடிவாதமாகத்தான் வாழ்ந்தேன். முதலிலே தனியா இருக்கப் பயமா இருந்தது. சில சில்லறைப் பேர்வழிகள் இப்படி அப்படி பார்த்தார்கள். ஒருசிலர் நெருங்க முயற்சித்தார்கள். எல்லாரையும் துணிச்சலாகச் சமாளித்தேன். ரோடிலே போகிறவர்கள்வருகிறவர்கள் தூரத்திலிருந்து பார்க்கிறதோடு சரி. ஆனா. இந்தச் சொந்தக்காரர்கள் வீட்டிற்குள்ளேயே வந்து விஷமம் செய்கிறவர்கள். இவர்கள் கிட்ட எச்சரிக்கையாக இருக்கணும். ஒருத்தரையும் நெருங்க விடறதில்லே. ஆனா ஒண்ணு... எப்போதும் விழிப்போடயே இருக்க வேண்டியிருக்கு... என்னைப் பல பேர் குறி வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்னு தெரியும். வயசு வித்தியாசமே இல்லாமல் இருபது வயதிலிருந்து அறுபது வயது வரைக்கும் ஆண்கள் இந்த விஷயத்திலே ஒண்ணுதான். கொஞ்சம் இடம் கொடுத்தா கொஞ்ச இடம் கேட்கிறவர்கள்.''

''ஆனால் மல்லிகா இப்போ சில வருஷங்களா மனசு தனிமையை நெனைச்சுத் தவிக்கிறது. எதைப் பார்த்தாலும் வெறுமையாக இருக்கு. யாரோடும் மனசு ஒட்டறதில்லே. பல பெண்கள் கிட்டப் பழக முயற்சித்தேன். முடியல்லே. நான் இத்தனை வருஷங்களிலே கற்றுக்கொண்ட முக்கிய விஷயம் ஒரு பெண், இன்னொரு பெண்ணுக்கு அந்தரங்கமாய், நெருங்கினவளாக இருக்க முடியாது என்கிறதைத்தான். நிஜமான அழுத்தமான, உணர்வு பூர்வமான சிநேகிதம் ஒரு பெண்ணுக்கும் இன்னொரு பெண்ணுக்கும் இடையிலே ஏற்படவே முடியாது. இது சத்தியம் மல்லிகா! நான் அனுபவிச்சு உணர்ந்ததைச் சொல்றேன்...''

மௌனமாய்க் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள் மல்லிகா.

''ஒரு பெண்ணோடு நிரந்தர சிநேகம் பாராட்ட ஒரு ஆணாலேதான் முடியும். ஒரு பெண்ணின் நிஜமான சிநேகிதி ஆணாகத்தான் இருக்க முடியும் மல்லிகா!... வெறும் சரீர சம்பந்தம் மட்டும் இல்லாம உணர்வு பூர்வமான சம்பந்தமும் ஒரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையிலேதான் ஏற்பட முடியும்: கல்யாணம் என்கிறது வெறும் சரீரம் சம்பந்தப்பட்டது மட்டுமில்லே. மனசு சம்பந்தப்பட்டது. இதையெல்லாம் ரொம்பவும் நன்றாக உணர்ந்துதான் கல்யாணம் என்கிற சம்பிரதாயத்தை மனித இனம் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. இதையெல்லாம் நான் பரிபூரணமாய் உணருகிறேன். மல்லிகா! எதையோ புத்தகத்தைப் படித்த பின், யார் யாரோ சொல்கிற விஷயங்களையோ, உபந்யாசங்களையோகேட்டுவிட்டுச் சொல்றதா நினைக்காதே. என் அனுபவம் இது. ஒரு பெண்ணுக்கு மிகச் சரியான துணை ஆண்தான்... ஆண்தான் இருக்க முடியும்னு. அது கணவனாகத்தான் இருக்க முடியும். இருக்கணும். என்னோட தனிமை போகணும்னு அது அவராலேதான்

போக முடியும். அவரோட துணையாலே நான் என்னோட தனிமையைப் போக்க முடியும். ஆனா அது இந்த ஜன்மத்திலே நடக்கும்னு தோணலே. என் தனிமையும் என்னை விட்டுப் போகப் போறதில்லே...''

'குப்' பென்று கண்ணீர் கொப்பளிக்க விசித்து விசித்து அழலானாள் சாந்தினி.

6

பதினாறு வருட வாழ்க்கை ஸ்ரீதரனைப் பெருத்த அளவில் மாற்றி யிருந்தது.

சாந்தினியை விட்டுப் பிரிந்து டெல்லி சென்றதும் வாழ்க்கையின் சக்கரச் சுழற்சியில் ஆழ்ந்த நாட்கள் துடிப்பாகத்தான் சென்றன. பழைய வேலையைத் துறந்து வேறு வேலையில் சேர்ந்தான். உயர் படிப்பும், அனுபவமும் உள்ள அவனை வேலை தேடி வந்தது ஆச்சரியமல்ல.

புதிய அலுவலகம், புதிய சூழ்நிலை, பெரிய பொறுப்புக்கள் என்று வாழ்க்கை பரபரப்பாய் சென்றது. ஆர். கே. புரத்தில் அழகிய ஃப்ளாட். சகல வித வசதியும் கம்பெனியிலேயே செய்து கொடுத்திருந்தார்கள். காரும் டிரைவரும் இவன் கட்டளைக்குக் காத்திருந்தனர் வீட்டில் சமைத்துப் போட பாலக்காட்டிலிருந்து ஒரு ஐயரை அமர்த்திக் கொண்டான். மணக்க மணக்கச் சமைத்தார். முகம் பார்த்துப் பரிமாறினார். வாழ்க்கையும் ஓட்டமாய் ஓடிற்று.

வாழ்க்கையில் மேலே செல்லச் செல்லத்தான் வெறுமையை உணரலானான்.

இத்தனையும் யாருக்கு? எதற்கு? என் வாழ்க்கைக்கு என்ன அர்த்தம் இருக்கிறது?

எங்கே போனாலும் மனைவியோடு வருகிறவர்களைக் கூர்மையாகக் கவனிக்கலானான்.

''என் மனைவிக்கு உடல்நிலை சரியில்லை.''

''மனைவி வாங்கிவரச் சொல்லியிருக்கிறாள்''

''மனைவி, குழந்தைகளோடு காஷ்மீரம்சென்றிருந்தேன்.'' ''மகளுக்குக் கல்யாணம் செய்விக்க வேண்டும்'',''பையனுக்குப் பிடிக்கும்'', ''பையன் காலேஜ் விஷயமாய் அலைய வேண்டி யிருந்தது.''

விதவிதமாய்ப் பேச்சுக்கள், அபிப்பிராயங்கள்.

எல்லாவற்றையும் நான் இழந்துவிட்டேனா? எனக்கென்று ஒரு மனைவி குழந்தைகள் என்று சில பெரிய சுகங்கள் இல்லாமல் போய்விட்டதே?

பல நாட்கள் தவித்துப் போயிருக்கிறான் ஸ்ரீதரன்.

அழகும் அறிவும் கலந்த உன்னை இழந்துவிட்டேனா சாந்தினி? நான் சற்றுக் கனிவுடன் நடந்து கொண்டிருக்கலாமோ? உன் மென்மை உணர்வுகளை மதிக்கத் தவறிவிட்டேனா, நான்? இப்பொழுது என்ன பண்ணுகிறாய் சாந்தினி?

பிறந்த குழந்தைக்கு, அதிகாலையில் தாயின் உள்ளங்கையில் மூன்று சொட்டு விளக்கெண்ணை விட்டு, தாய்ப்பால் சில சொட்டுக்கள் விட்டுக் குழைத்து குழந்தை நாக்கில் தடவினால் மலச்சிக்கல் வராது.

பத்மா

மதுரை விலாசத்துக்குக் கடிதம் எழுதலாமா என்று பல முறை முயன்று கைவிட்டிருக்கிறான். முகத்தில் அடித்தாற்போல் பதில் எழுதுவாளோ என்ற அச்சம் இருந்தது.

என்னிடம் நீ இன்னும் பிரியமாய் நடந்து கொண்டிருந்திருக்கலாம் சாந்தினி! உன்மீது எவ்வளவு ஆசை வைத்திருந்தேன் தெரியுமா? அழகாய் நீ அருகில் வரும்போது எதிரில் வருகிறவர்கள் உன்னைப் பார்த்துப் பெருமூச்செறிவதைப் பார்த்து எவ்வளவு பெருமிதம் அடைந்திருக்கிறேன் தெரியுமா? என்னை விட்டு அப்போதெல்லாம் ஏன் விலகிச் சென்றாய் சாந்தினி?

அவளோடு வாழ்ந்த இரண்டாண்டுகளைப் பலமுறை நினைத்துப் பார்ப்பதுண்டு.

பல புத்திசாலித்தனங்களும் நுண்மைகளும் உள்ள பெண் அவள் என்று அடிக்கடி மனதில் தோன்றும். அவளது ரசனைகளைத் தான் மதிக்கவே இல்லை என்பதை நினைத்து எத்தனையோ முறை வருத்தப் பட்டிருக்கிறான்.

'இன்று கல்லூரியில் என்ன நடந்தது, சாந்தினி?என்னபாடம் நடத்துகிறாய்?' என்று ஒரு முறை கூடக் கேட்டதில்லையே? தவறில்லையா அது? எப்போது பார்த்தாலும் தன் அலுவலகம், தன் வேலை, தன் புத்திசாலித்தனம் என்று தன் பார்வையிலேயே வாழ்க்கையையும் மனைவியையும் பார்த்தது தவறுதானே?

பதவி, இளமை, செல்வாக்கு எத்தனையோ பேர் கண்களை உறுத்தியிருக்கிறது. எத்தனையோ பெண்கள் அவன் வாழ்க்கையில் குறுக்கிட முயன்றார்கள். அவனைத் தம்வயப் படுத்த முயன்றார்கள்.

அதையெல்லாம் எப்படிச் சமாளித்தான்?

எவ்வளவோ பலவீனமான நேரங்களில், அதிசயிக்கத் தக்க விதத்தில் அவன் மீண்டு வந்ததை நினைக்கிறபோது, ஏதோ ஒரு சக்தி தன்னைக் காப்பாற்றி வருகிறதைப் பல தடவை அவன் உணர்ந்திருக்கிறான்.

ஒருவேளை சாந்தினியின் நினைவுதான் அவனைக் காத்து வருகிறதோ?

மனதுக்குள் புலம்புவான் ஸ்ரீதர்.

என்னால் உன்னை மறக்க முடியவில்லை சாந்தினி! நீ எங்கே இருக்கிறாய் என்று தெரிவி. உனக்கு என்மீது வெறுப்பில்லையென்று எப்படியாவது உணர்த்து. ஓடி வருகிறேன்.

எத்தனையோ நாள் தூக்கம் வராமல் புரண்டிருக்கிறான்.

புத்தகங்களாய்ப் படித்துக் கொண்டிருந்தான். எத்தனையோ விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டான். இருந்தாலும் மனத்தில் நிறைவு ஏற்படவில்லை.

ஏன்?

மெதுவாய்த் தன் தேவை புலப்பட்டது.

மெதுவாய் மனம் தெளியலாயிற்று.

படிப்பு, அறிவு எல்லாம் அப்புறம்தான். தான் என்கிற ஈகோ மனைவியால்தான் தணிக்கப்படுகிறது. இந்தத் தணிந்து போவதுதான் உண்மையிலேயே எழுச்சி வீர்யம்....

மனம் சாந்தினிக்காக உருகலாயிற்று.

சிங்கப்பூருக்குச் செல்வதற்காகச் சென்னை வந்தவன் விமான நிலையத்தில் ரேடியோ நிகழ்ச்சியொன்றினைக் கேட்டபோது ஒரு பட்டி மன்றம் ஒலிபரப்பாகிக் கொண்டிருந்தது. 'தாம்பத்திய வாழ்வில் உயர்ந்தவர் கணவனா, மனைவியா?' என்ற தலைப்பில் விவாதம் நடந்தது. சுவையாக இருக்கவே தனக்குப் பொருத்தமாக இருக்கவே கவனித்துக் கேட்டான். கடைசியில் நடுவர் தீர்ப்புச் சொல்லியதைக் கேட்டபோது சாந்தினியின் குரலாகவே இருக்கவே துள்ளிப் படபடத்த மனதை அள்ளிப் பிடித்துக் கொண்டு கேட்டான்.

''ஜீவநதிகள் வற்றுவதில்லை என்பார்கள். மனைவி என்கிற நீரோட்டத்தின் கரைகளே கணவன். கணவன் என்கிற நதியின் நீர்ப் பெருக்கு மனைவிதான். மனைவி என்ற நீரோட்டம் கணவன் என்னும் கரைக்குள் இருக்கும் வரைதான் நதியின் ஜீவ ஓட்டம் உயர்வு பெறுகிறது. வெற்றுக் கரைகள் மட்டும் நதியாவதில்லை.

இதில் உயர்வு தாழ்வுக்கு இடமில்லை.

நிகழ்ச்சி முடியும்போது சொன்ன இன்னொரு செய்தி அவனைக் கலக்கிற்று.

''இந்த நிகழ்ச்சிக்கு நடுவராய் இருந்து தீர்ப்பு வழங்கியவர் திருமதி சாந்தினி ஸ்ரீதரன் அவர்கள். இவர்....''

இடியாய் ஏதோ ஒன்று 'கொர்' என்று குறுக்கே பாய்ந்து அந்தச் சப்தத்தில் அவள் எங்கே இருக்கிறாள் என்று கேட்க முடியாமல் போயிற்று.

திருமதி சாந்தினி ஸ்ரீதரன்!

ஓ! சாந்தினி! நீ இன்னும் திருமதி ஸ்ரீதரனாகத்தான் இருக்கிறாயா?

என்னை மறக்கவில்லையா நீ?

என்னைத் துறக்கவில்லையா நீ?

மனம் துடிக்கப் பார்வையைக் கண்ணீர் மறைக்கச் சிங்கப்பூருக்குப் பயணமானான். அங்கிருந்து டெல்லி சென்றதும் முதல் வேலையாகக் கடிதம் எழுதினான் மதராஸ் வானொலி நிலையத்துக்கு.

7

இதுதான் விதியின் விளையாட்டு என்பதோ? பல சமயங்களில் சினிமாக்களில் நடப்பது போல வாழ்க்கையிலும் எதிர்பாராத விதமாக நடந்து விடுவதுண்டு. அப்பொழுதெல்லாம் இறைவனின் கருணை இது என்றுதான் மானுடர்கள் பிரமித்து வணங்க வேண்டியதாகிறது. இல்லையென்றால் ஸ்ரீதரன் எழுதிய கடிதம் சரியாக மல்லிகாவின் கணவரிடம் சிக்குமா? ஆல் இந்தியா ரேடியோவிலே வேலை பார்க்கும் அவர் கையில்தான் அந்தக் கடிதமும் வந்து சேர்ந்தது.

பிறகு மளமளவென்று அத்தனையும் நடந்து விட்டன.

கடல் அலைகள் ஆர்பரித்து எழுகின்றன.

பொங்கி எழும்பிப் பின்னர் தணிந்து வணங்கி ஓடிச் செல்கின்றன.

அஷ்டலட்சுமி ஆலயம் அழகு மிளிர கம்பீரமாய் நிற்கிறது.

கைகோர்த்துக் கொண்டு கடலைப் பார்த்தவாறே நின்று கொண்டிருக்கிறார்கள் ஸ்ரீதரனும், சாந்தினியும்.

'இனிமேல் உன்னை விட மாட்டேன்' என்கிற மாதிரி அழுத்தமாய்ப் பிணைத்துக் கொண்டிருக்கிறான் ஸ்ரீதரன்.

''இந்த அலைகள் எல்லாம் நம்மைப் பார்த்துவிட்டு, 'ஜோடாய் ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து விட்டார்கள்' என்று சந்தோஷப்பட்டு உற்சாகத்துடன் கடலுக்குள் போய் உள்ளே இருக்கிற மற்ற அலை நண்பர்களை அழைத்து வந்து வேடிக்கை பார்க்கிற மாதிரி இல்லை?...'' கவிதையாய்ப் பேசுகிறான் ஸ்ரீதரன்.

மென்மையாய்ச் சிரிக்கிறாள் சாந்தினி.



பல கீரை வகைகளை அறிந்த நமக்கு இப்பொழுது ஒரு புதிய கீரை வகையாக தோட்டக்கலை அலுவலகத்தாரால் அறிமுகப் படுத்தப்படுவது தவசிக் கீரை. 12 வைட்டமின்களும், பொருந்தியுள்ளது என்கின்றனர். வீட்டின் நீர்பாயும் இடத்தில் வாங்கி வைத்தால் மிக உயரமாக வளர்கிறது. இலைகளை ஆய்ந்து பாசிப்பருப்புடன் சேர்த்து கூட்டுபோல் சமைத்தோம்! மிக அருமை! மற்ற சகோதரிகளும் வாங்கிப் பயனடையுங்களேன்! -பொன்னம்மாள் சண்முகம்





புலரும் இன்றைய
என் பொழுது
மகிழ்வாய்
மலருமே
பொங்கும்
மகிழ்வைக் கூட்டுமே
மஃபத்லால்
துணிகள்
மட்டுமே
மஃபத்லால்
ஃபேப்ரிக்ஸ்
MF-123 TAM

Regd. No. TN MS (S) 231

